febbraio 2021

INSOLITE *polpette*

24 RICETTE SENZA CONFINI

LA DELICATEZZA
dei PORRI
IN 14 RICETTE

OLTRE LA
CARBONARA
5 VARIANTI TRASGRESSIVE

Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN MENO DI
30 MINUTI

Frittelle di Carnevale
Allegra dolcezza in 13 ricette

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.38 - Prima immissione: 2 Febbraio 2021 - Prezzo € 1,50

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Daniela Vietri**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Alice Grisa

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv
Daniela Vietri di **@cucinalibriegatti** per foto di cover

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale febbraio

Questo mese l'onore (e l'onere) della copertina tocca alle **frittelle di Carnevale**, con una raffica di ricette semplici, veloci e tradizionali, per ricreare in cucina e in tavola l'atmosfera allegra e godereccia di un periodo spensierato e per esorcizzare le ambasce quotidiane contingenti. Ma un ruolo assai importante lo rivestono pure le polpette, una pietanza cosmopolita, amica e antica, cibo per vecchi e bambini, sana ed economica ma anche ghiotta; ve ne diamo 24 ricette insolite, dall'Italia e dal mondo.

Inoltre troverete tre maniere per cuocere un taglio nobile, la **costata di vitello**, al forno oppure in padella o in casseruola, tre ricette dei nonni per riscoprire la **pasta coi fagioli** e tre modi di proporre il **pollo**, piatto tipico delle mense domenicali, secondo ricette tradizionali di campagna.

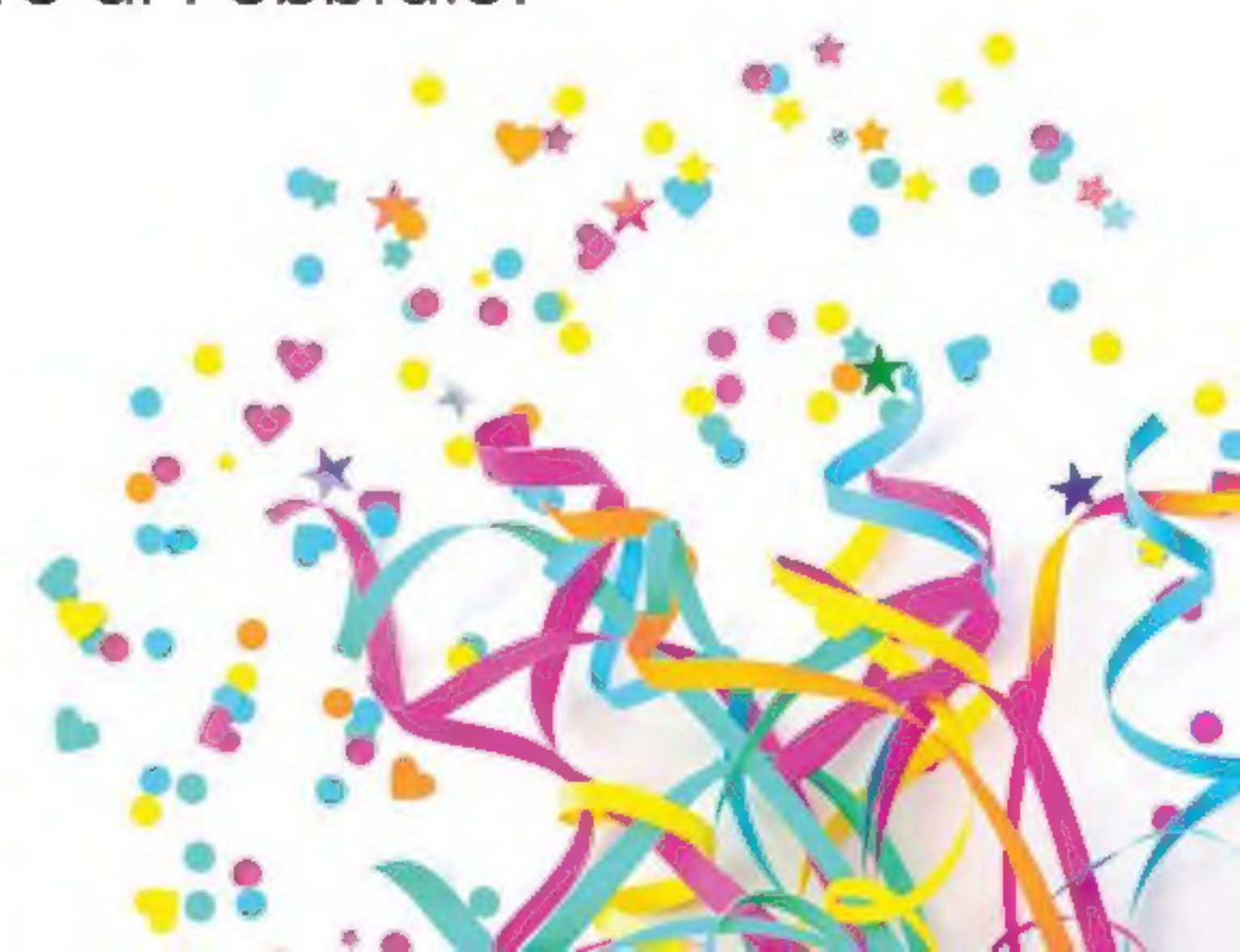
Tra i vegetali, è il turno del **porro** e del suo aroma gentile, che sostituisce degnamente la cipolla laddove l'esuberanza di quest'ultima pregiudica gli accostamenti con ingredienti più delicati; uno spazio è dedicato anche alla salutare famiglia dei cavoli, le **brassicacee**, con alcune ricette che ne esaltano sapori e virtù.

I consueti appuntamenti con le ricette veloci di **Tessa**, i menu facili di **Andrea Mainardi**, le ricette svuotafrigo, che riguardano gli alimenti del benessere e del gusto, si accompagnano ai prodotti del territorio come il **violino di capra**, prestigiosa eccellenza italiana della Val Chiavenna in provincia di Sondrio e come il friulano **Refosco dal peduncolo rosso**.

Vi forniamo uno spunto per utilizzare il **forno a microonde**, spesso declassato a semplice scalda vivande, dandovi una ricetta veloce ed efficace per lo ***strudel***, vi suggeriamo alcuni utilizzi per la **radice del loto**, comune nei menu asiatici e grazie alla globalizzazione reperibile anche nel nostro paese e infine vi proponiamo la **pasta alla carbonara** in cinque varianti trasgressive, che faranno venire l'orticaria ai puristi ma l'acquolina ai golosi.

Tutto questo e altro ancora nel numero di Febbraio.

Buona lettura!

Luca Turchi

10
Polpette
di ricotta al sugo

Sommario

22
IN CUCINA CON...
Lo chef delle Dolomiti

I sapori e i colori del Sud Tirolo raccontati con stile in tre ricette.

10
IN COPERTINA
Polpette!

Ricette italiane e dal mondo, con tanti consigli per renderle appetitose e irresistibili!

35
Svuotafrigo
Spaghetti al trito di carote

52
Brutto ma buono
Tortelli ripieni

febbraio

59
Colto e mangiato
Torta salata ai porri e brie

67
Classica con brio
Carbonara agli asparagi

87
Pasticceria
Bonèt piemontese

52
BRUTTO MA BUONO
Dolci di Carnevale

Frittelle, chiacchiere, bomboloni, struffoli: tante idee per una festa in allegria!

26
Le ricette di Tessa Gelisio

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

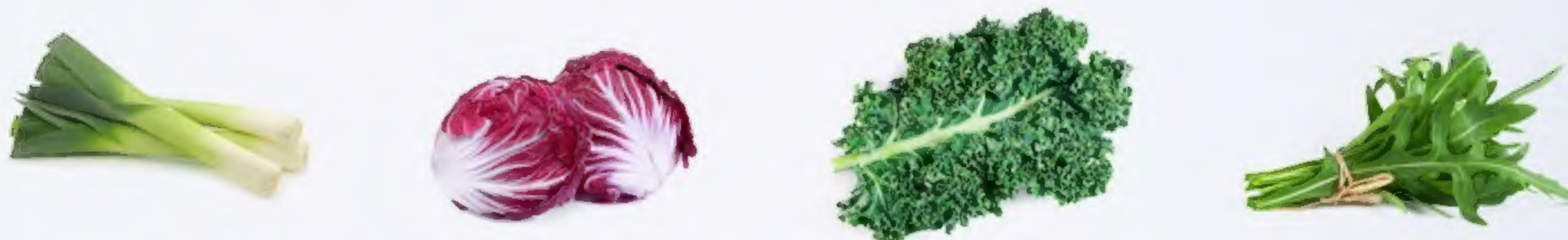
Cotto e
< mangiato >
MAGAZINE
marzo 2021
zampediverse
Thermo
°C/°F
ON
OFF
300°C
TA-288
Thermo
°C/°F
300°C
ON
OFF
TA-288
Termometro digitale
per alimenti
Lo strumento perfetto per misurare la temperatura di tutti gli alimenti **da -50 a +300°C**. Ottimo per una cottura ottimale delle carni e per la preparazione di dolci, questo termometro ha una **lunga sonda in acciaio** che permette di non toccare gli alimenti e ha un **display digitale orientabile** per andare incontro a tutte le esigenze.
Disponibile in due colori: bianco o nero.
INDISPENSABILE IN OGNI CUCINA!
dal 2 marzo
in edicola
con la rivista
RIVISTA + TERMOMETRO
solo
9,90€

Prodotti di stagione *febbraio*

Ecco gli spunti per inserire nella propria spesa i prodotti del momento

FRUTTA

Arance, Avocado, Banana, Limone, Mandarini, Mandaranci

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Broccoli, Cavoli cappucci, Cavoli verza, Finocchi, Insalata, Porri, Prezzemolo, Radicchio rosso, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Alici, Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cozze, Fasolari, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Ombrine, Pagelli fragolini, Pesci San Pietro, Polpi, Razze, Rombi, Saraghi, Sardine, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Triglie di scoglio, Trote, Vongole Veraci, Zerri

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 1 marzo

IN COVER
Gamberi
Ricette da tutto il mondo, tanti modi per cuocerli e cucinarli, idee dal profumo di mare per colorare le tavole di primavera.

CLASSICA CON BRIO
La parmigiana
Variazioni sul tema, rielaborazioni creative, declinazioni fantasiose della classica ricetta a base di melanzane.

COLTO E MANGIATO
Cavolfiori
Tante idee per cucinare questo ortaggio dalle numerose proprietà: lessati, fritti, al vapore, diverse cotture che esaltano le proprietà nutritive.

IN ALLEGATO
Termometro digitale per alimenti
Non perdete con il prossimo numero di Cotto e mangiato il termometro per misurare la temperatura degli alimenti, da -50 a 300°C!

Polpette!

RICETTE DELLA TRADIZIONE ITALIANA E INTERNAZIONALE DI UN GUSTOSO PIATTO AMATO IN TUTTO IL MONDO DA PICCOLI E GRANDI. LA LORO PREPARAZIONE PERMETTE DI RIUTILIZZARE INGREDIENTI AVANZATI EVITANDO SPRECHI IN CUCINA

Polpette di ricotta al sugo

Per ottenere delle polpette sode e compatte lasciate la ricotta in un colino per eliminare il siero in eccesso

ingredienti per 4 persone

Per le polpette
ricotta fresca **300 g**
pane raffermo **100 g**
uova **2**
parmigiano grattugiato **40 g**
latte **q.b.**
farina 00 **q.b.**
sale e pepe
basilico fresco

Per il sugo
passata di pomodoro **500 ml**
aglio **1 spicchio**
sale e pepe
olio E.V.O.
basilico fresco

Scolate la ricotta e bagnate il pane raffermo con il latte, lasciandolo in ammollo fino a quando sarà morbido, poi strizzatelo. Amalgamate le uova con la ricotta, poi aggiungete il parmigiano grattugiato, il basilico fresco tritato, il pane strizzato e salate e pepate a piacere.

Infarinate le mani per realizzare le polpette di medie dimensioni, adagiatele su una teglia rivestita di carta forno con un filo di olio, e infornate a 180°C per 10 minuti.

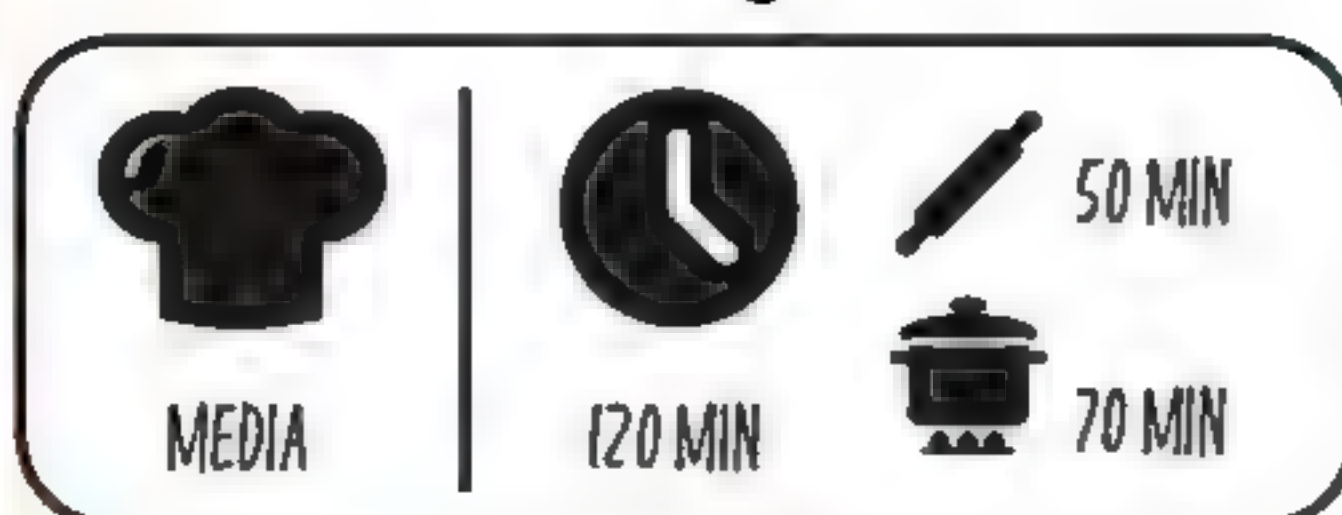
Preparate intanto il sugo: soffriggete uno spicchio di aglio con un filo di olio, aggiungete la passata di pomodoro, il basilico fresco, salate, pepate. Trasferite le polpette dal forno alla padella e continuate la cottura nel sugo di pomodoro per circa 20 minuti, poi servitele ancora calde.

la variante: polpette di ricotta fritte

Ingredienti:
olio di semi di arachide per la frittura **1l** - uovo **1** - pangrattato

Fate scaldare l'olio di semi di arachide in un tegame. La temperatura dell'olio deve essere sui 180-190 gradi.
Sbattete un uovo in un piatto, immergetevi le polpette e poi impanatele. Friggete poche polpette alla volta, per 20-25 secondi.

Il *supplì* è una pietanza tipica della tradizione romana. Si chiama così perché, aprendolo a metà, si crea un filo di mozzarella che ricorda appunto il filo del telefono fisso. Se si preparano con il riso avanzato in chiave anti-spreco, si riducono anche i tempi di preparazione

Supplì al telefono

ingredienti per 4 persone

riso **450 g**
cipolla **½**
carne macinata di vitello **150 g**
vino bianco **100 ml**
passata di pomodoro **350 ml**
brodo vegetale **800 ml**
mozzarella **150 g**
burro **80 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
uova **2**
pangrattato
sale
olio di semi di arachide **1 l**

Tritate la cipolla e fatela imbiondire in una padella con una noce di burro, aggiungete la carne macinata e fatela rosolare, sfumando poi con il vino bianco. Aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di sale e fate cuocere il sugo lentamente per circa 1 ora.

Aggiungete, una volta che si sarà ristretto il sugo, il riso e cuocete aggiungendo un mestolo di brodo vegetale alla volta e, a fine cottura, il parmigiano grattugiato e il burro. Versate il riso su un piano di lavoro per farlo raffreddare.

Prendete una noce di riso e schiacciatela sul palmo della mano in modo da riuscire ad aggiungere al centro un dadino di mozzarella, quindi richiudete la noce di riso dando così la forma del *supplì* di medie dimensioni.

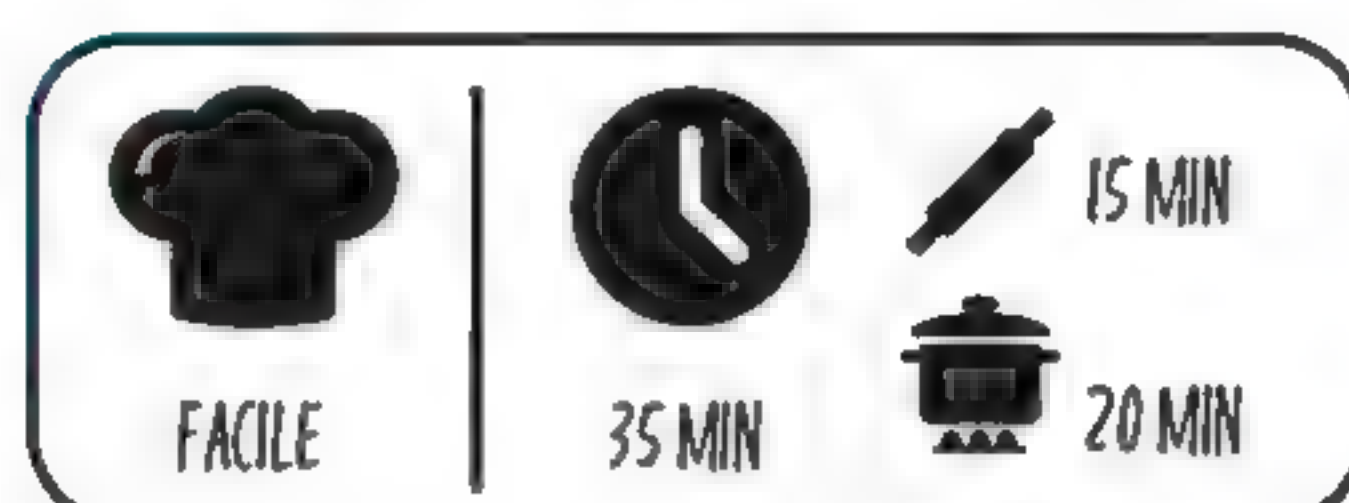
Passate i *supplì* uno alla volta prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato, scaldate abbondante olio di semi di arachide in padella e friggeteli.

Servite i *supplì* al telefono ancora caldi e filanti.

Polpette di pollo, zucchine e acciughe

ingredienti per 4 persone

petto di pollo macinato **500 g**
farina 00 **q.b.**
pasta di acciughe **1 cucchiaio**
vino bianco **½ bicchiere**
zucchine **200 g**
uovo **1**
pecorino grattugiato **20 g**
pangrattato **2 cucchiai**
timo
olio E.V.O.
sale e pepe

Tritate grossolanamente le zucchine crude, trasferitele in una ciotola e aggiungete il petto di pollo macinato (crudo oppure già cotto, nel caso si trattasse di un riutilizzo di carne già cucinata), l'uovo, la pasta di acciughe, il pecorino grattugiato, il pangrattato, il timo tritato, sale e pepe.

Formate con le mani delle palline di medie dimensioni e passatele nella farina. Scaldate un filo d'olio in una padella e rosolate le polpette, sfumatele con il vino bianco e dopo averlo fatto evaporare continuate la cottura per 10 minuti.

Togliete le polpette dal fuoco quando saranno dorate e gustatele ancora calde.

Polpette di tonno fritte

ingredienti per 4 persone

tonno **400 g**
mollica **80 g**
latte **2 bicchieri**
uova **2**
parmigiano **40 g**
pangrattato **2 cucchiai**
prezzemolo tritato
sale
olio di semi di arachide **1 l**

Ammorbidite il pane con il latte, poi strizzatelo bene con le mani e trasferitelo in una ciotola insieme al tonno sgocciolato, all'uovo, al parmigiano grattugiato, al pangrattato e al prezzemolo tritato.

Amalgamate con le mani fino a ottenere un composto omogeneo che lascerete riposare per 10 minuti. Formate, usando sempre le mani, delle palline di medie dimensioni che poi passerete nel pangrattato per creare le polpette.

Scaldate in padella abbondante olio di semi di arachide e friggete le polpette fino a quando saranno ben dorate.

Scolate le polpette di tonno con un mestolo forato e adagiatele sulla carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

la variante: polpette di tonno con piselli

Ingredienti:
Piselli **100 g**

Al momento di amalgamare tutti gli ingredienti tra loro aggiungete i piselli pronti surgelati e velocemente sbollentati. Daranno un tocco più sfizioso alla ricetta.

Polpette di lenticchie al forno

ingredienti per 4 persone

lenticchie precotte **400 g**
patate lesse **2**
uova **4**
pangrattato **200 g** + panatura
parmigiano grattugiato **100 g**
prezzemolo
sale
olio E.V.O.

Frullate nel mixer le lenticchie, la patata, le uova, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo e il pangrattato, fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo, quindi regolate di sale.

Formate con le mani le polpette di medie dimensioni, passatele nel pangrattato e adagiatele su una teglia rivestita di carta forno.

Condite con un filo di olio e cuocete le polpette a 200°C per 15 minuti o fino a doratura.

Polpette
di nasello

ingredienti per 4 persone

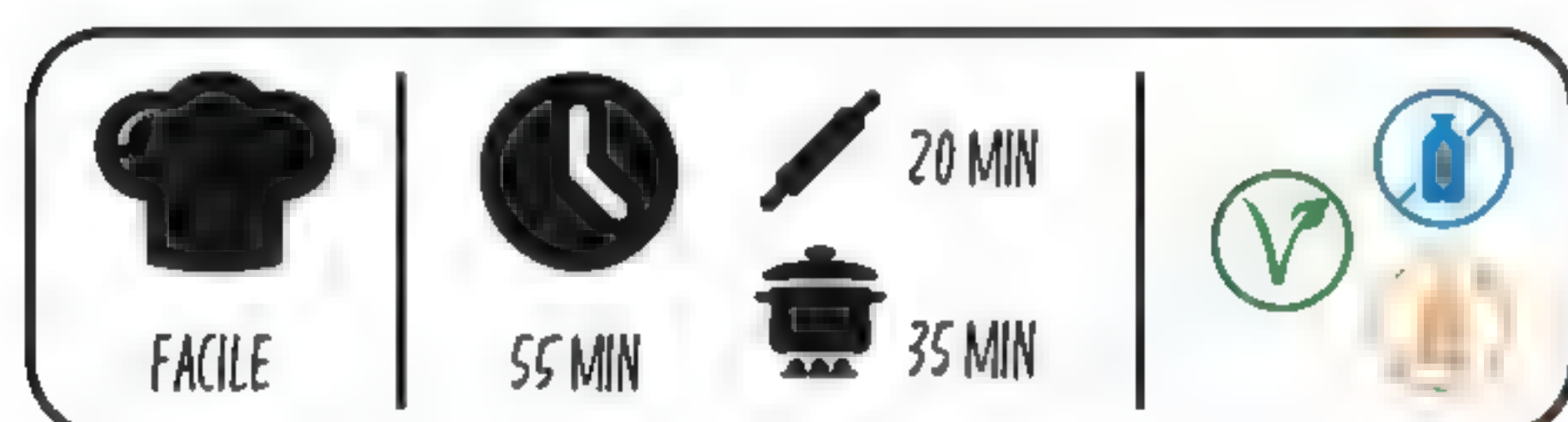
filetti di nasello **500 g**
uova **2**
aglio **1 spicchio**
scalogno **1**
prezzemolo
pangrattato
olio E.V.O.
sale e pepe

Tritate i filetti di nasello nel mixer e trasferite il composto in una ciotola dove aggiungerete un uovo, uno spicchio d'aglio e lo scalogno tritati finemente, qualche foglia di prezzemolo, e regolate di sale e pepe.

Dividete l'impasto formando con le mani le polpette di medie dimensioni che, una alla volta, prima immergerete nell'uovo sbattuto e poi passerete nel pangrattato.

Adagiate le polpette impanate in una pirofila con un filo d'olio e fate cuocere nel forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti.

Polpette al forno
di quinoa e carote

La quinoa è priva di glutine e ottima per chi segue una dieta ipocalorica. Prima di utilizzarla, va lavata accuratamente sotto acqua corrente per sciacquare via la saponina, una sostanza non nociva ma dal sapore sgradevole

ingredienti per 4 persone

quinoa tricolore **260 g**
carote **400 g**
patate lesse **160 g**
tuorli **2**
parmigiano grattugiato
olio E.V.O.
prezzemolo
sale e pepe

Sciacquate la quinoa e lessatela in acqua salata per circa 10 minuti fino a quando i chicchi si saranno aperti, e avranno assorbito tutta l'acqua. Lessate le patate insieme alle carote tagliate in pezzi, poi riducetele in purea con il passaverdure.

Unite in una ciotola la quinoa e la purea di patate e carote, aggiungete i tuorli, il parmigiano grattugiato e le foglioline di prezzemolo tritato, regolate di sale e di pepe e amalgamate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

Formate con le mani delle palline di medie dimensioni, adagiatele su una teglia rivestita di carta forno con un filo d'olio e infornate a 200° C per circa 15 minuti.

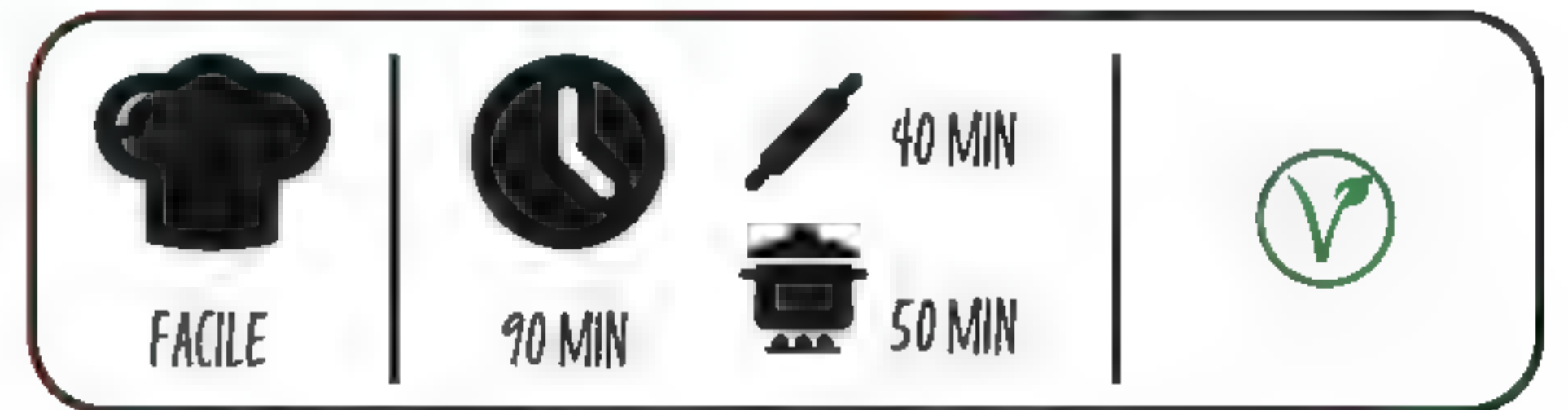
Pallotte cacio e ova

ingredienti per 4 persone

Per le polpette
mollica di pane **100 g**
parmigiano grattugiato **70 g**
pecorino stagionato grattugiato **70 g**
uova **5**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo tritato **1 cucchiaio**
sale e pepe
farina 00 **q.b.**
olio di semi di arachide **1 l**

Per il sugo di pomodoro
passata di pomodoro **800 ml**
cipolla **40 g**
olio E.V.O.
sale

Per le polpette

Amalgamate in una ciotola la mollica di pane sbriciolata, i formaggi grattugiati, le uova, l'aglio tritato finemente, le foglie di prezzemolo, il sale e il pepe, fino a ottenere un composto omogeneo.

Formate con le mani le polpette di medie dimensioni e passatele nella farina. Scaldate abbondante olio di arachide in una padella e friggete le polpette fino a quando saranno dorate.

Scolate le polpette e adagiatele su carta assorbente da cucina così da eliminare l'olio in eccesso.

Per il sugo di pomodoro

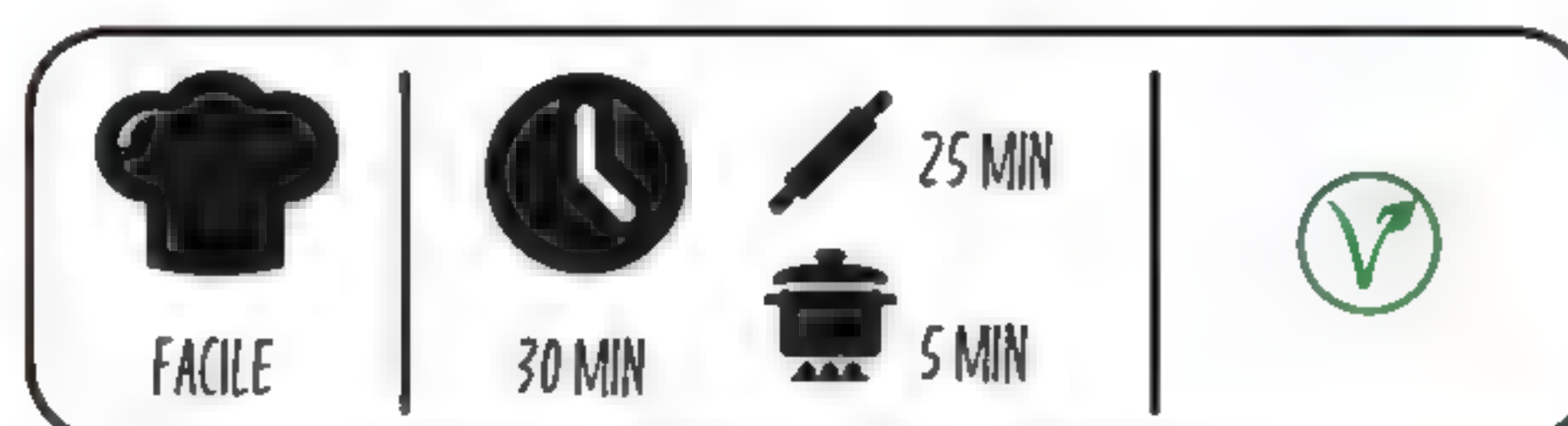
Tritate finemente la cipolla, fatela imbiondire in una casseruola con un filo d'olio, aggiungete la passata di pomodoro e, quando inizia a bollire, aggiungete le polpette.

Lasciate cuocere il sugo con le polpette a fuoco dolce con il coperchio per almeno 30 minuti, quindi servite le polpette ancora calde.

Polpette di zucca fritte

ingredienti per 4 persone

zucca già cotta in forno **400 g**
pecorino stagionato grattugiato **60 g**
pangrattato **120 g** + panatura
uova **3**
salvia **2 foglie**
noce moscata
sale e pepe
olio di semi di arachide **1 l**

Unite nel mixer la polpa di zucca cotta, un uovo intero, il pecorino grattugiato, il pangrattato, la salvia e frullate fino a ottenere un composto omogeneo, aggiustando di sale, pepe e noce moscata. Lasciate riposare per 20 minuti in frigorifero.

Formate poi con le mani le polpette di medie dimensioni, passatele prima nelle due uova sbattute e poi nel pangrattato. Scaldate in una casseruola l'olio di semi di arachide e friggete le polpette fino a quando saranno dorate.

Scolatele con un mestolo forato e fatele asciugare sulla carta assorbente da cucina. Portatele in tavola e gustatele ancora calde.

La cottura perfetta per ottenere una polpa di zucca asciutta è quella al forno. Tagliatela a fette e fatela cuocere a 180°C per 25 minuti

Se volete ottenere delle polpette più rustiche, anziché frullare gli spinaci, potete tritarli grossolanamente con la mezzaluna

Polpette *di spinaci*

ingredienti per 4 persone

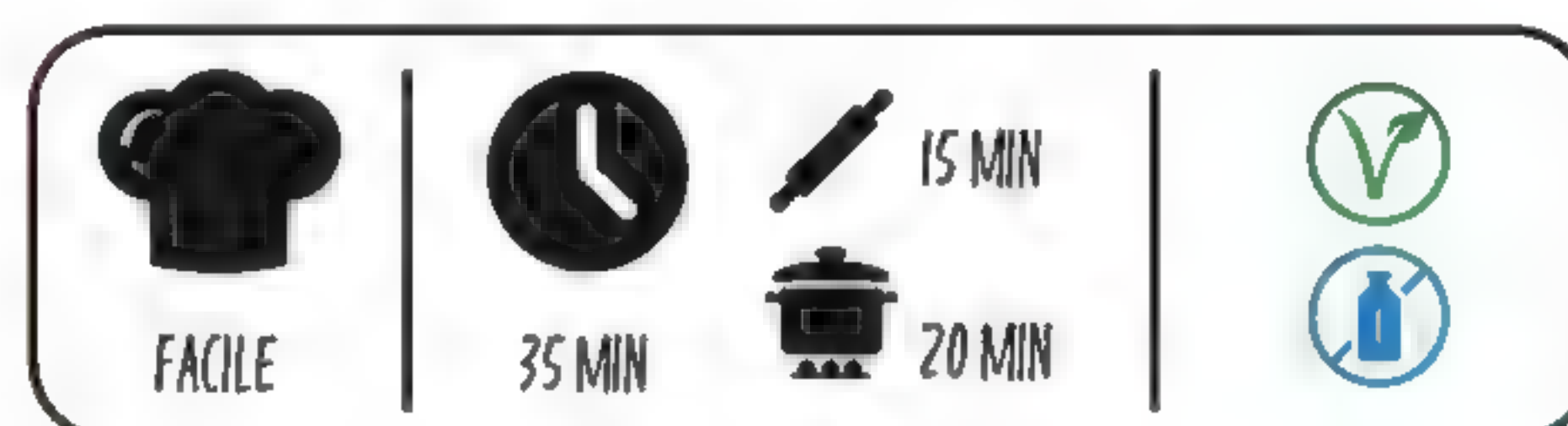
spinaci surgelati **500 g**
uova **2**
parmigiano **60 g**
noce moscata
olio E.V.O.
sale
farina 00 **q.b.**
pangrattato
olio di semi di arachide **1 l**

Fate cuocere gli spinaci in una padella con un filo d'olio per circa 10 minuti, poi strizzateli fino a che avranno perso tutta l'acqua e trasferiteli nuovamente in padella per farli asciugare bene.

Aggiustate di sale e poi passate gli spinaci nel mixer, quindi unite il parmigiano grattugiato, la noce moscata e un uovo. Se necessario, per ottenere un composto sufficientemente compatto per formare le polpette, lasciate riposare l'impasto in frigorifero o aggiungete del pangrattato.

Formate le polpette di medie dimensioni con le mani, passatele nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

Scaldate l'olio di semi di arachide in padella e friggete le polpette fino a quando saranno dorate e croccanti.

Polpette *di melanzane fritte*

ingredienti per 4 persone

melanzane **800 g**
mollica di **1 panino**
pangrattato **50 g** + panatura
parmigiano grattugiato **50 g**
uovo **1**
basilico fresco
sale
olio di semi di arachide **1 l**

Lavate le melanzane sotto l'acqua corrente. Affettatele a metà nel senso della lunghezza, con un coltello affilato, eliminando l'estremità in cui si trova il picciolo.

Cospargete le melanzane con il sale e un filo d'olio e disponetele su una teglia rivestita di carta da forno. Cuocetele nel forno già caldo a 180°C per 25 minuti.

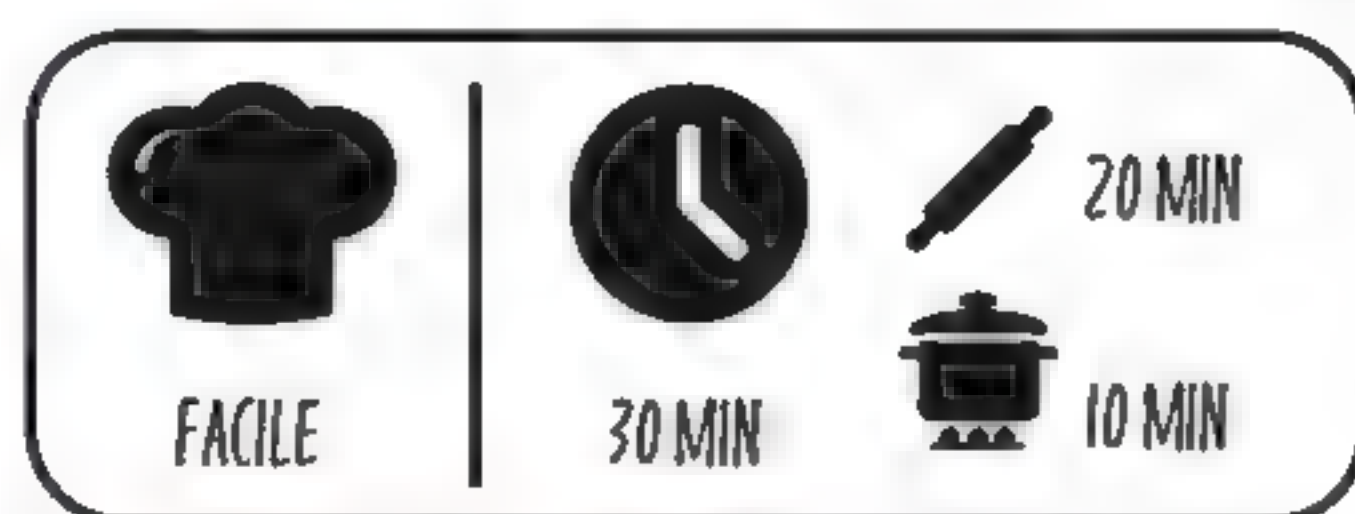
Una volta cotte, lasciatele raffreddare e poi con un cucchiaio prendete la polpa morbida.

Frullate le melanzane nel mixer e trasferite il composto ottenuto in una ciotola insieme alla mollica di pane sbriciolata, l'uovo, il sale, il parmigiano grattugiato e le foglie di basilico, amalgamando fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.

Formate con le mani le polpette di melanzane di medie dimensioni e passatele nel pangrattato.

Scaldate l'olio di semi di arachide in una pentola e immergete le polpette, un paio alla volta. Fate cuocere per un paio di minuti, fino a doratura.

Scolate le polpette e adagiatele sulla carta assorbente da cucina prima di servirle.

Polpette di salmone affumicato

ingredienti per 4 persone

salmone affumicato **150 g**
mollica di pane **200 g**
latte **q.b.**
uova **2**
erbe aromatiche fresche
pangrattato
olio di semi di arachide **1 l**
sale e pepe

Tritate il salmone affumicato usando un coltello e in una ciotola ammorbidite il pane con un goccio di latte.

Mescolate poi il salmone affumicato, le uova, il sale, il pepe e le erbe aromatiche, e amalgamate fino a ottenere un composto compatto.

Formate con le mani le polpette di medie dimensioni e passatele nel pangrattato.

Scaldate abbondante olio di semi di arachide in padella e immergete un paio di polpette alla volta, lasciandole friggere fino a quando saranno dorate.

Scolatele con un mestolo forato e adagiatele sulla carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso prima di servirle.

la variante: polpette con filetto di salmone al naturale

Per un sapore più leggero, potete sostituire il salmone affumicato con 500 g di salmone fresco, acquistabile al banco del supermercato o in pescheria. La quantità da utilizzare è diversa proprio perché il sapore del salmone al naturale è meno corposo rispetto a quello affumicato.

Canederli alla Tirolese

ingredienti per 4 persone

pane raffermo **250 g**
speck a dadini **100 g**
cipolla **50 g**
uova **2**
latte intero **150 ml**
burro **20 g**
brodo di carne **1 l**
pepe
prezzemolo
erba cipollina

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in padella insieme allo speck e al burro, mescolando per 5 minuti. Togliete dal fuoco e tenete da parte.

Ammorbidite con il latte i pezzetti di pane raffermo, tritate l'erba cipollina e le foglioline di prezzemolo che poi amalgamerete in una ciotola con le uova, lo speck e la cipolla, aggiungendo pepe a piacere.

Aggiungete altro latte se l'impasto risultasse troppo asciutto, oppure un cucchiaio di farina se dovesse risultare troppo molle.

Inumidite le mani con l'acqua per formare i canederli, nel frattempo fate bollire il brodo in cui farete cuocere i canederli per circa 15 minuti. Serviteli caldi.

I canederli sono un classico primo della cucina dell'Alto Adige che prende la forma di polpette di pane da consumare in brodo o condite con il burro

Polpette dal mondo

Si chiamano *kibbeh* le polpette tipiche del Medio Oriente costituite da un impasto a base di bulgur o semolino, ripiene di carne, aromatizzate con le erbe. Il nome deriva dall'arabo *kubbah*, che significa palla

Kibbeh polpette libanesi

ingredienti per 4 persone

agnello macinato **400 g**
bulgur **200 g**
cipolle **2**
pinoli **20 g**
menta
cumino **un pizzico**
olio E.V.O.
olio di semi di arachide **1 l**
sale e pepe

Lasciate in ammollo il bulgur in acqua tiepida per 30 minuti, nel frattempo tritate finemente le cipolle e i pinoli.

Fate rosolare solo una metà delle cipolle tritate in padella con un filo di olio per un paio di minuti, poi aggiungete 100 g di carne macinata e lasciate cuocere 5 minuti. Unite i pinoli tritati, regolate di sale e pepe, e aggiungete un pizzico di cumino. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

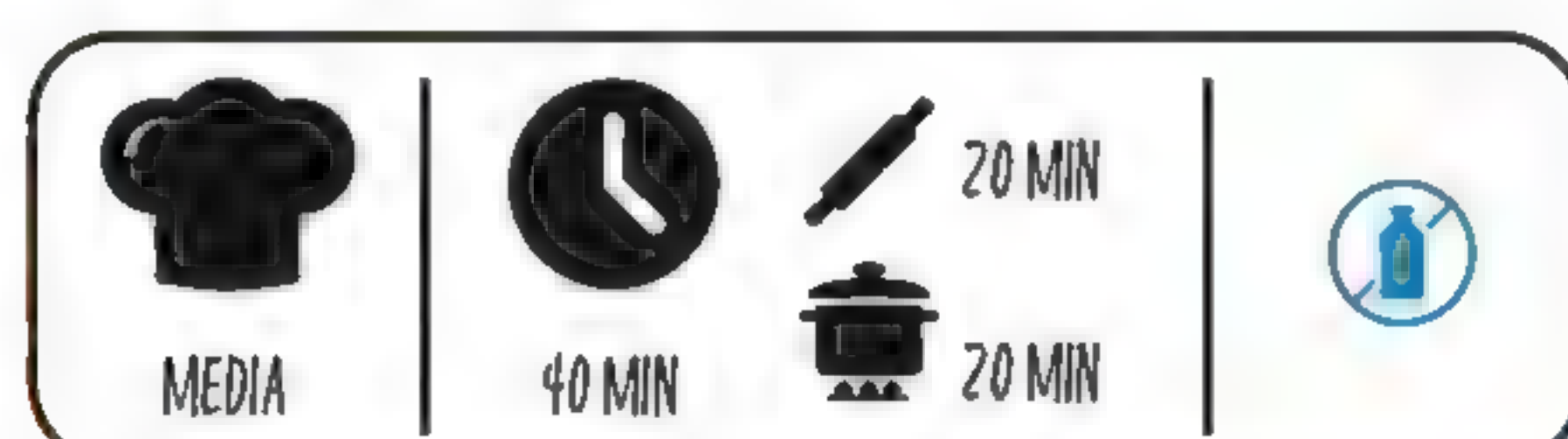
Scolate il bulgur, aggiungete il resto della carne macinata, l'altra metà delle cipolle e le foglie di menta tritate, regolate di sale e amalgamate.

Formate con le mani le polpette di medie dimensioni contenenti all'interno il ripieno cotto di carne e cipolla, quindi chiudetele allungando le estremità.

Friggete le polpette nell'olio di semi bollente fino a doratura.

Boulette polpette marocchine

ingredienti per 4 persone

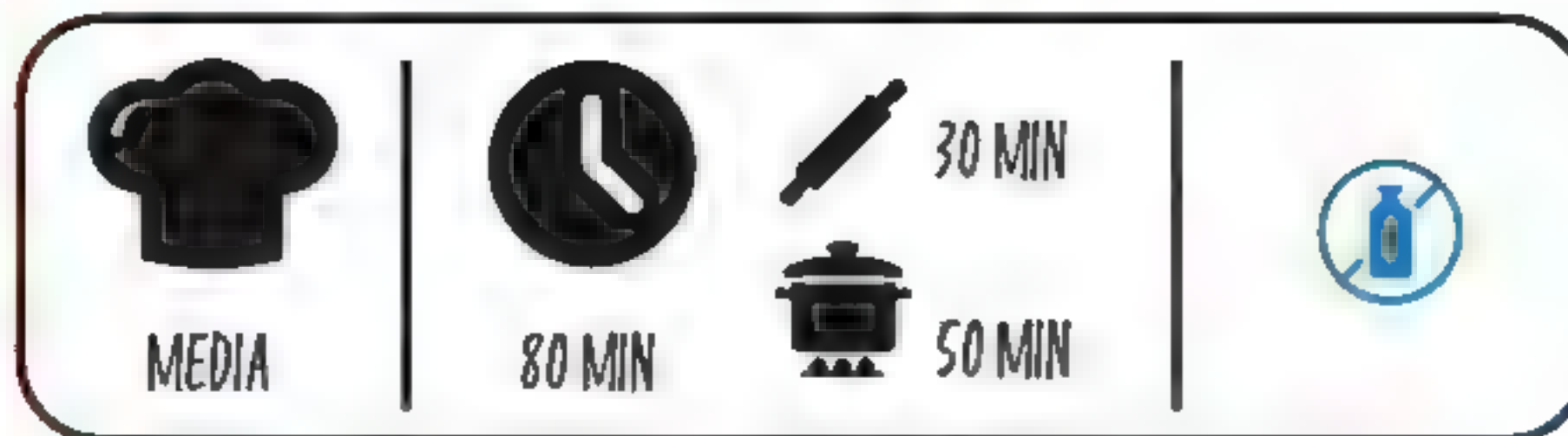
passata di pomodoro **350 g**
manzo macinato **250 g**
agnello macinato **250 g**
cipolla tritata **½**
chiodi di garofano **2**
anice stellato **1**
cumino **½ cucchiaino**
semi di coriandolo macinati **1 cucchiaio**
uovo **1**
pangrattato **50 g**
olio E.V.O.
prezzemolo
sale
pepe nero

Mescolate in una ciotola le carni macinate con l'uovo, il prezzemolo, il pangrattato, metà delle spezie, aggiustate di sale e pepe, impastate il tutto e formate con le mani le polpette di medie dimensioni.

Preparate il sugo di pomodoro, soffriggendo la cipolla tritata finemente con un filo d'olio e aggiungendo poi la passata di pomodoro e l'anice stellato.

Trasferite le polpette nel sugo di pomodoro, aggiungete ½ bicchiere d'acqua, le spezie rimanenti e proseguite la cottura, a fiamma bassa, per 20 minuti.

Servite le polpette calde.

Polpette saporite e gustose tipiche della cucina spagnola, proposte in chiave piccante

Albondigas polpette spagnole

ingredienti per 4 persone

manzo macinato **450 g**
maiale macinato **450 g**
riso bollito **250 g**
tuorli d'uovo **3**
uova sode **2**
pane raffermo **1 fetta**
menta fresca
aglio **2 spicchi**
pomodori arrostiti tritati **6**
cumino
peperoncino rosso piccante
brodo di carne **500 ml**
olio E.V.O.
sale e pepe

Amalgamate la carne di manzo insieme a quella di maiale, regolate di sale e pepe, unite il riso bollito, i tuorli d'uovo, il pane e la menta, e impastate fino a ottenere un composto omogeneo.

Formate delle polpette di medie dimensioni inserendo al centro di ognuna un pezzetto di uovo sodo poi lasciatele riposare.

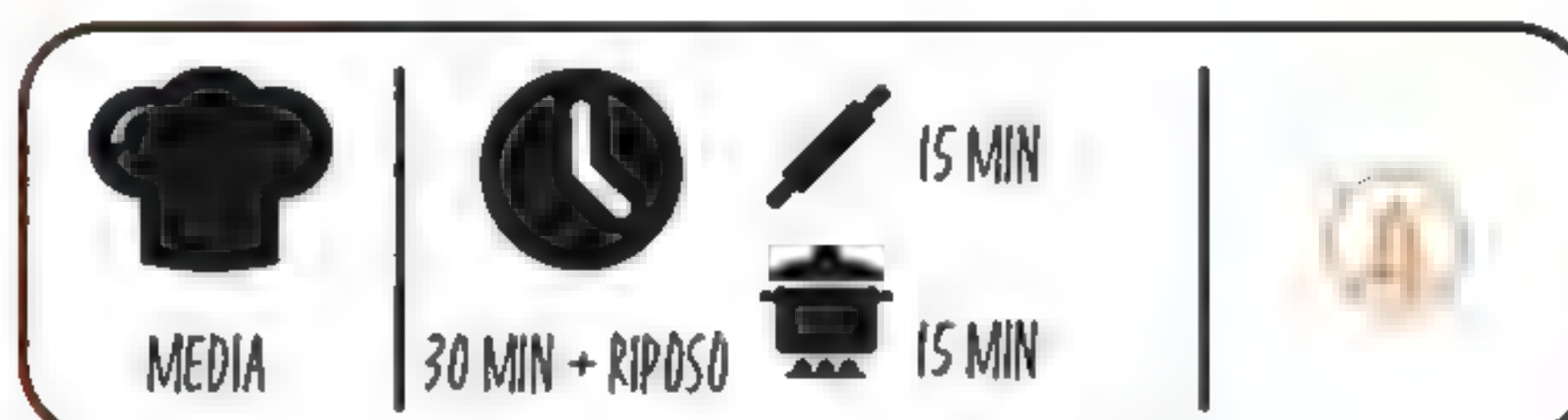
Fate soffriggere la cipolla in una padella con un filo d'olio, poi aggiungete i pomodori, il cumino e il peperoncino quindi lasciate cuocere, mescolando fino a otterrete una salsa densa.

Aggiungete il brodo, portate a bollore, aggiustate di sale e aromatizzate la salsa con la menta.

Trasferite le polpette nella padella e cuocete a fuoco lento nella salsa per circa 1 ora. Servite le polpette ancora calde.

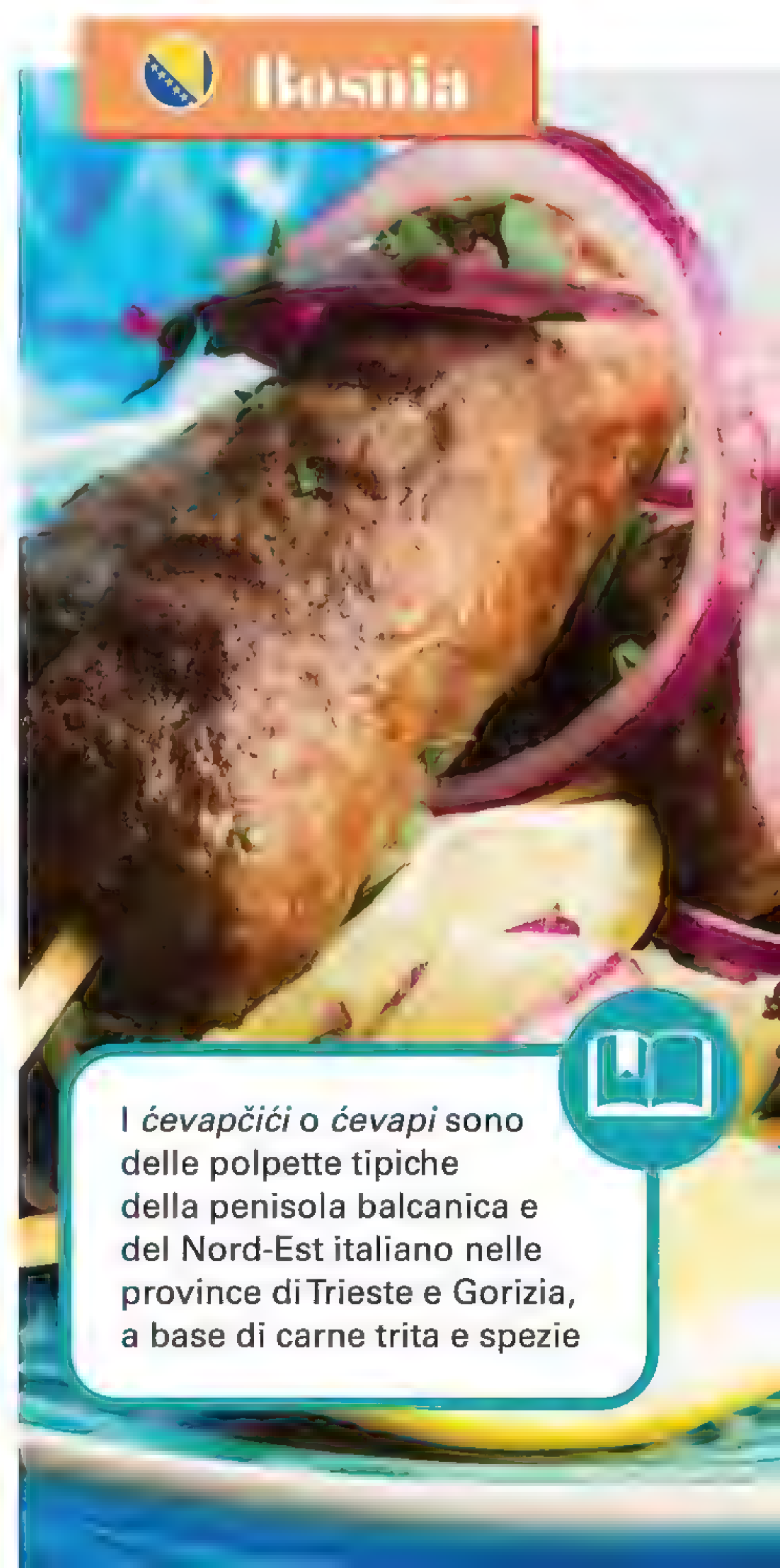
Cevapcici polpette bosniache

ingredienti per 4 persone

maiale macinato **200 g**
manzo macinato **130 g**
agnello macinato **100 g**
albume **1**
aglio **2 spicchi**
sale
bicarbonato di sodio **1 cucchiaio**
pepe nero macinato **1 cucchiaio**
pepe di Cayenna **1 cucchiaio**
paprika **½ cucchiaio**
cipolla bianca **1**
cipolla rossa **1**
insalata
limone **1**
yogurt **q.b.**

Amalgamate le carni macinate in una ciotola con l'albume, le spezie in polvere, l'aglio, il sale e il bicarbonato, fino a ottenere un composto compatto.

Aiutatevi con le mani per ottenere delle polpette dalla forma allungata di medie dimensioni e lasciatele riposare in frigorifero per un paio d'ore.

Scaldate in una padella un filo di olio e cuocete le polpette fino a quando saranno dorate.

Servite le polpette accompagnandole con yogurt, cipolle fresche e con un'insalata condita con succo di limone.

I *ćevapčići* o *ćevapi* sono delle polpette tipiche della penisola balcanica e del Nord-Est italiano nelle province di Trieste e Gorizia, a base di carne trita e spezie

Le *köttbullar* sono delle polpette a base di carne, considerate piatto nazionale svedese, rese popolari dai ristoranti Ikea

Svezia

Köttbullar
polpette svedesi

ingredienti per 4 persone

Per le polpette
carne di manzo **600 g**
uova **1**
cipolla **1**
pane raffermo **50 g**
burro **30 g**
panna fresca **2 cucchiai**
sale
Per la salsa burnsas
farina 00 **10 g**
panna fresca liquida **50 ml**
latte **1 l**
dado di carne **1**
acqua **250 ml**
soia **1 cucchiaino**

Fate soffriggere in una padella con una noce di burro la cipolla tritata e mettete da parte.

Unite in una ciotola due cucchiai di panna fresca, il pane grattugiato, aggiungete la cipolla soffritta e amalgamate, aggiustando di sale e pepe, poi aggiungete la carne macinata e l'uovo, quindi impastate.

Formate con le mani delle piccole polpette e fatele soffriggere in una padella con una noce di burro.

Per la salsa, in un pentolino mescolate la farina, la panna fresca e versate un po' di latte. Appena il composto inizia a rapprendersi unite il resto del latte, continuando a mescolare.

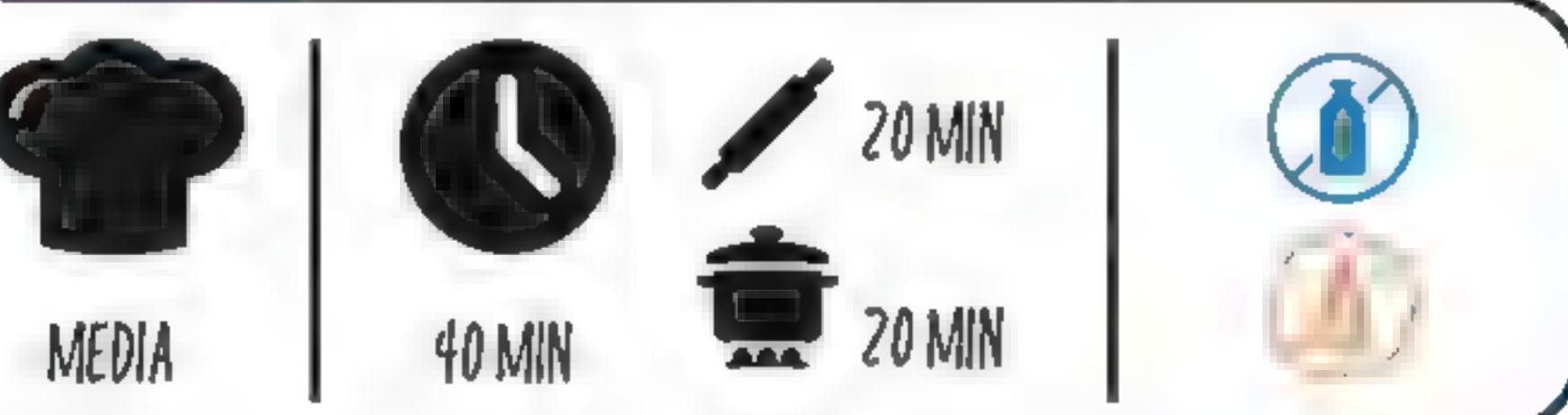
Aggiungete l'acqua calda calda e il sughetto ottenuto dalla cottura delle polpette. Unite infine il dado, la soia, mescolate e lasciate bollire per un paio di minuti.

Versate la salsa sopra alle polpettine e servite.

Youvarlakia
polpette greche

ingredienti per 4 persone

manzo macinato **500 g**
riso crudo **30 g**
tuorli d'uova **2**
brodo di carne **700 ml**
succo di **2** limoni
cipolla tritata **½**
prezzemolo tritato
cumino in polvere **½ cucchiaino**
sale e pepe
aneto fresco

Amalgamate in una ciotola il manzo macinato con la cipolla tritata, il prezzemolo, il riso e il cumino, fino a ottenere un composto abbastanza compatto per formare con le mani le polpettine.

Fate bollire il brodo di carne in una casseruola e cuocetevi le polpette.

Preparate la salsa sbattendo in una ciotola i tuorli d'uovo con il succo dei limoni, poi aggiungetevi, in pari quantità, il brodo di cottura delle polpette tiepido, in modo da non attivare la cottura dei tuorli. Mescolate e versate la salsa nella casseruola con le polpette.

Mescolate e servite con una spolverata di aneto.

Grecia

Polpette di carne macinata, riso e condimenti, cotte in una pentola, in acqua o brodo di carne

Se vi fa piacere, servitele con riso bollito e le verdure che preferite

Le *Köfte* sono delle polpette, di solito di carne d'agnello speziata, che vengono principalmente preparate nei Balcani, nel Medio Oriente, nel Nordafrica e nel subcontinente indiano

la variante: çiğ köfte (versione cruda e vegana)

Ingredienti:
bulgur **2 tazze** - pane **2 fette** - peperoncino rosso **2 cucchiai** - peperoncino rosso piccante **1 cucchiaino** - pomodori pelati **3** - concentrato di pomodoro **1 cucchiaio** - sale - cumino **1 cucchiaino** - cipolle **3** - prezzemolo - menta - lattuga – limone

Unite tutti gli ingredienti (tranne lattuga e limone) in una ciotola e amalgamateli, bagnando di tanto in tanto le mani nell'acqua e impastando per 20 minuti, fino a quando il bulgur si sarà ammorbidito.

Realizzate le polpette di medie dimensioni premendo il composto con le mani e gustatele con la lattuga fresca e il succo di limone.

Köfte polpette turche (versione cotta)

MEDIA | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

carne di agnello macinata **500 g**
pane raffermo **40 g**
aglio **1 spicchio**
cipolla **1**
cumino **1 cucchiaino**
paprika dolce **1 cucchiaino**
prezzemolo fresco
sale e pepe
olio di semi di arachide **1 l**

Bagnate le fette di pane raffermo con l'acqua o con il brodo di carne, strizzatele e sminuzzatele con le mani, poi unitele alla carne di agnello macinata e amalgamate.

Insaporite il composto con un pizzico di sale e le spezie, unite la cipolla, il prezzemolo fresco e l'aglio tritati finemente.

Realizzate le polpette di medie dimensioni con le mani e friggetele in abbondante olio di arachide caldo, fino a quando non saranno dorate. Servitele calde.

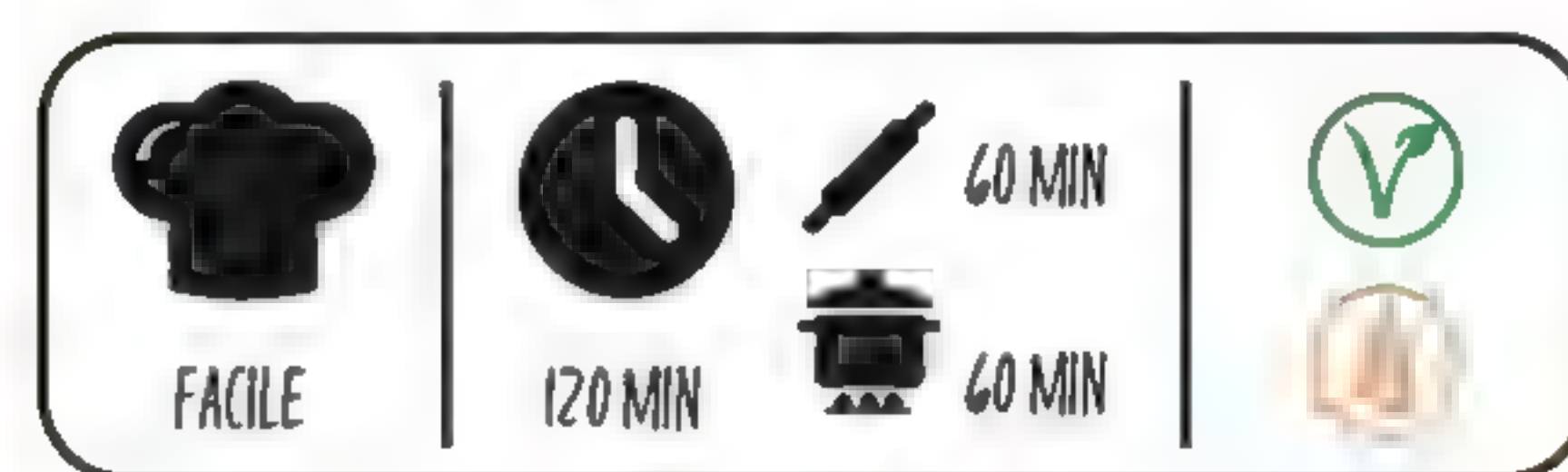
In cucina con... Lo chef delle Dolomiti

Lo chef

Daniele Gaudiello co-chef ADLER Spa Resort DOLOMITI

Classe 1985, nato a Benevento, comincia la sua avventura tra i fornelli a Bibione per poi andare in Alto Adige dove lavora in diversi ristoranti prestigiosi. Nell'aprile del 2014 approda in Austria nel famoso ristorante due Stelle Michelin Ikarus - Hangar-7 a Salisburgo, dello Chef Roland Trettl e del patron Eckart Witzigmann. Infine nel 2015 il ritorno in Italia, a Modena, nella tristellata Osteria Francescana di Massimo Bottura, prima di incontrare la tradizione culinaria del Sudtirolo all'ADLER Spa Resort DOLOMITI. La sua è una cucina basata sul rispetto di quello che offre la natura che esalta con giochi di colori e accostamenti insoliti.

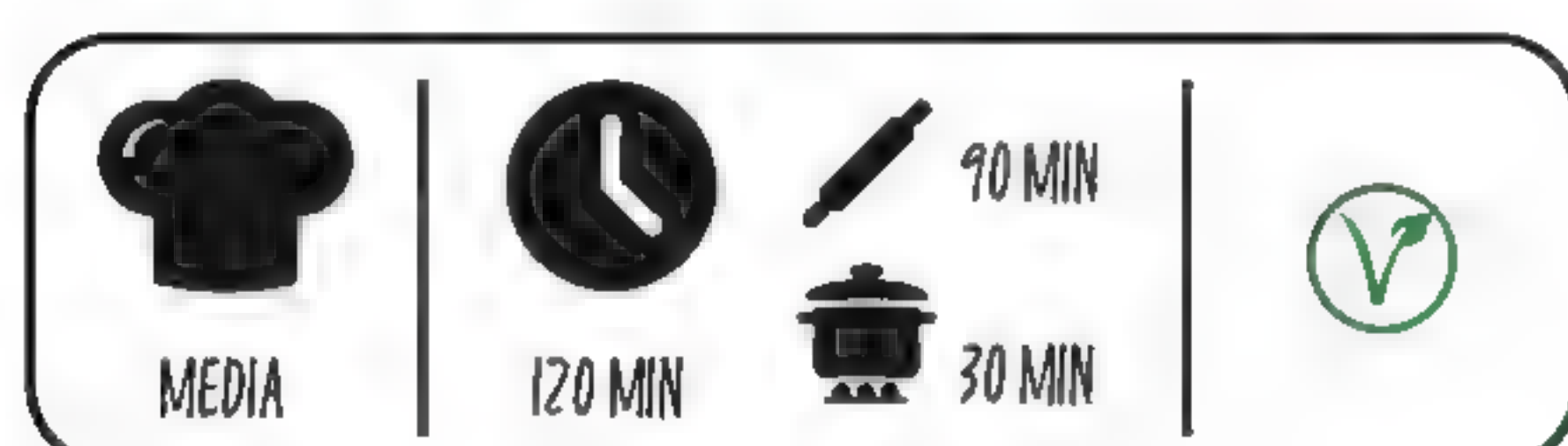
Cavolfiore

della Val Venosta morbido e croccante

ingredienti per 4 persone

cavolfiore bianco della Val Venosta **2** - cavolfiore verde della Val Venosta **1** - latte bio di montagna **800 ml** - cipolla **1/4** - burro di montagna **50 g** - limone dell'Alto Garda **1** - erbe aromatiche (timo e rosmarino) - sale e pepe - olio E.V.O. biologico Tenuta Sanoner

Tagliate in tre parti un cavolfiore bianco. Usate una parte per ricavare un carpaccio tagliandolo con la mandolina a fette sottilissime che poi immergerete in acqua fredda.
Tagliate in piccoli pezzi la seconda parte di cavolfiore bianco (450 g circa), appassite la cipolla con un filo d'olio e stufate il cavolfiore aggiungendo un goccio d'acqua. Coprite con il latte e portate a cottura. Scolate il cavolfiore e frullatelo per ottenere una crema liscia e omogenea, aggiungendo del liquido di cottura se necessario. Regolate di sale e setacciate. Tenete in caldo.
Dividete il restante cavolfiore bianco e il cavolfiore verde in piccole cime e cuocetele sottovuoto a 95°C per 20 minuti oppure sbianchite i cavolfiori in acqua salata per 6 minuti. Una volta cotto, arrostite con il burro e le erbe fino a doratura.
Trasferite su carta assorbente per asciugare e condite. Componete il piatto stendendo prima una cucchiaiata di crema di cavolfiore calda, poi il cavolfiore arrostito e lasciando per ultimo il carpaccio di cavolfiore croccante. Irrorate con olio e una grattugiata di buccia di limone dell'Alto Garda.

Cannolo con mousse di rafano,

zucca marinata e aceto balsamico

ingredienti per 4 persone

Per la mousse al rafano
rafano **100 g** - panna montata **100 g** - gelatina **2 fogli** - panna **2 cucchiai** - sale e pepe -

Per i cannoli
zucca **300 g** - succo di **1 limone** - pasta fillo **300 g** - burro fuso **50 g** - olio E.V.O. - sale e pepe

Per la presentazione
semi di zucca tostati - aceto balsamico - erbe o fiori edibili - granella di nocciole

Srotolate la pasta fillo, spennelatela con il burro fuso e tagliatela per ricavare rettangoli di circa 7 x 10 cm. **Arrotolate** ciascun rettangolo sullo stampo per cannoli, spennellate la superficie con il burro e infornate a 180°C fino a quando non risultano ben dorati. **Amalgamate** il rafano con la panna montata, insaporite con sale e pepe. Ammorbidite la gelatina in acqua fredda, strizzatela, scioglietela nella panna calda e incorporatela al rafano. Riempite una *sac à poche* e lasciate in frigorifero per 2 ore. **Tagliate** la zucca a fette sottili, utilizzando un pelapatate o una mandolina. Date una forma regolare con il coppapasta. Adagiate le fettine di zucca in una ciotola, coprite con il succo di limone, aggiungete sale, pepe e lasciate marinare. **Riempite** i cannoli appena prima di servirli in modo che restino croccanti. Adagiate su un piatto piano il carpaccio di zucca, dei semi di zucca tostati e un filo di aceto balsamico. Guarnite i cannoli con erbe o fiori commestibili e della granella di nocciole.

Cremoso al mascarpone
con lamponi e frolla al cacao

ingredienti per 4 porzioni

per la crema di mascarpone
panna fresca **500 ml** - vaniglia **1 stecca** - zucchero **150 g** - mascarpone **300 g**

per i dischi di cioccolato
farina 00 **220-250 g** - cacao amaro **30 g** - burro **100-120 g** - uovo **1** - zucchero **100 g** - lievito in polvere **5 g**

per decorare
lamponi freschi **3 vaschette** - menta o fiori eduli

Per la crema al mascarpone

Iniziate a montare la panna prima con lo zucchero e la vaniglia, poi aggiungete il mascarpone e continuate a montare fino a che la crema sarà ben spumosa. Mettete in una *sac à poche* e riponete in frigo.

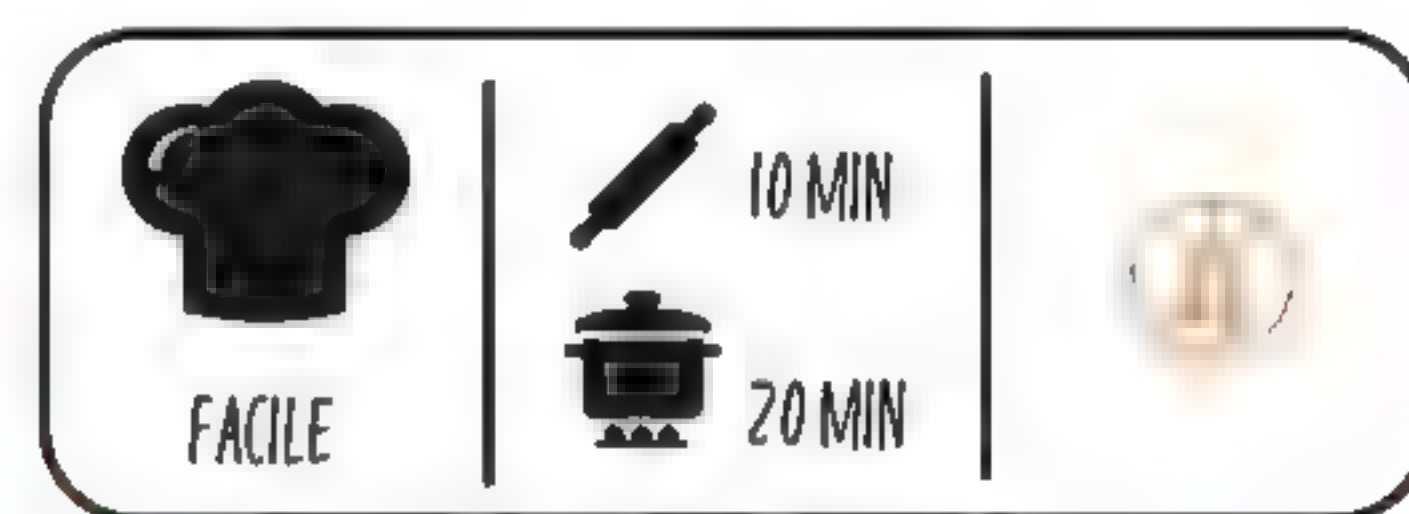
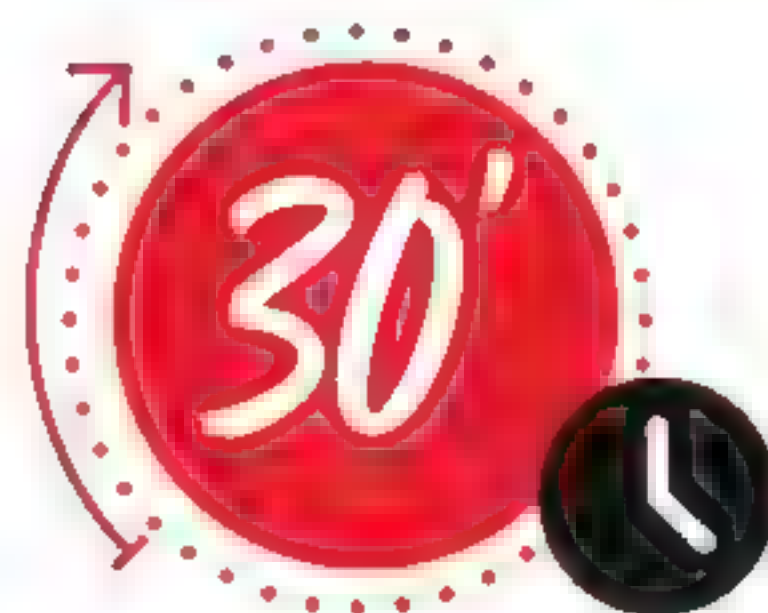
Per il disco di frolla al cacao

Unite la farina e il cacao amaro nella ciotola della planetaria, aggiungete il burro freddo in pezzi, l'uovo intero, lo zucchero e il lievito in polvere. Utilizzate il gancio della planetaria e impastate a velocità media fino a che non sarà perfettamente omogenea, aumentando la velocità verso la fine.

Se impastate a mano mettete gli ingredienti in una ciotola e pizzicate il burro con le mani. Poi lavorate energicamente gli ingredienti.
Formate un panetto sodo e compatto e ponetelo in frigo per 30 minuti. Stendere la frolla molto sottile e con l'aiuto di un coppapasta ricavate 8 dischi. Cuocere in forno a 180°C per 4/5 minuti.
Impiattate mettendo un base di crema di mascarpone contornata da lamponi freschi, sovrapponete il disco di frolla e ripetete l'operazione.
Decorate con la menta o con dei fiori eduli.

Preparazioni subito pronte per dare personalità alla tua tavola!

Trota al cartoccio

con radicchio e patate croccanti

ingredienti per 4 persone

trote **4** già eviscerate (da circa **250 g l'una**) - burro **160 g** - erbe aromatiche - cipolle **120 g** - patate **500 g** - radicchio rosso **700 g** - sale - olio E.V.O.

Tagliate il radicchio a listarelle e le patate a dadini piccoli. Lavate molto bene le trote per togliere il muco in eccesso tamponandole con un foglio di carta. Mettetele all'interno di un foglio di alluminio e ripiegate per formare il cartoccio.

Amalagamate un trito di erbette con del burro morbido e inseritelo in parte nella pancia della trota e in parte sopra. Chiudete il cartoccio e infornate a 200°C per 20 minuti.

Preparate ora il contorno di radicchio e patate in due padelle diverse. Mettete in una la cipolla a fettine con l'olio e, appena saranno appassite aggiungete il radicchio, il sale, abbassate la fiamma e coprite. Fate cuocere nell'altra le patate con l'olio a fiamma alta per ottenere una deliziosa crosticina.

Frattaglie in umido

ingredienti per 4 persone

frattaglie di manzo (polmone, cuore, fegato) **500 g** - cipolla **1** - olive nere denocciolate **3 cucchiai** - pomodori secchi **2 cucchiai** - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - funghi pioppini **120 g** - peperoncino - olio E.V.O. - aceto **1/2 bicchiere**

Tagliate a fettine una cipolla e fatela appassire in padella con olio e, se volete, peperoncino a piacere.

Tagliuzzate le frattaglie, fegato polmone e cuore, tenendo da parte i pezzi di fegato. Aggiungete i pezzi di polmone e cuore alle cipolle in padella e fate rosolare. Salate, aggiungete le olive denocciolate e i pomodori secchi tritati. Sfumate con vino bianco e lasciate evaporare.

Unite il concentrato di pomodoro, coprite e lasciate cuocere. Sfumate dopo 5 minuti con aceto e lasciate cuocere a fuoco vivace senza coperchio per altri 5 minuti. Aggiungete poi il fegato, i pioppini e completate la cottura.

Funghi piccanti

ingredienti per 4 persone

funghi tipo orecchio di Giuda o funghi marzuoli **500 g** - aglio **2 spicchi** - alloro **3 foglie** - peperoncino - aceto bianco - olio E.V.O.

Scaldate l'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato, l'alloro e il peperoncino. Tagliuzzate a strisce i funghi e fateli rosolare in padella.

Salate e, quando l'acqua sarà asciugata, alzate la fiamma e sfumate con un po' di aceto.
Lasciate evaporare e servite.

Crema di caffè all'acqua

ingredienti per 4 persone

caffè solubile **2 cucchiai** - zucchero **6 cucchiai** - vaniglia **1 baccello** - acqua fredda **120 ml** - biscotti sbriciolati

Versate il caffè solubile in una ciotola molto ampia, aggiungete lo zucchero, i semi di un baccello di vaniglia e 120 ml di acqua freddissima, tolta dal freezer ma non congelata.

Passate alla frusta 2/3 minuti fino a ottenere una crema bella densa e compatta. Potete gustarla in aggiunta al caffè oppure stratificarla alternandola con dei biscotti sbriciolati.

Frittelle di mele

ingredienti per 4 persone

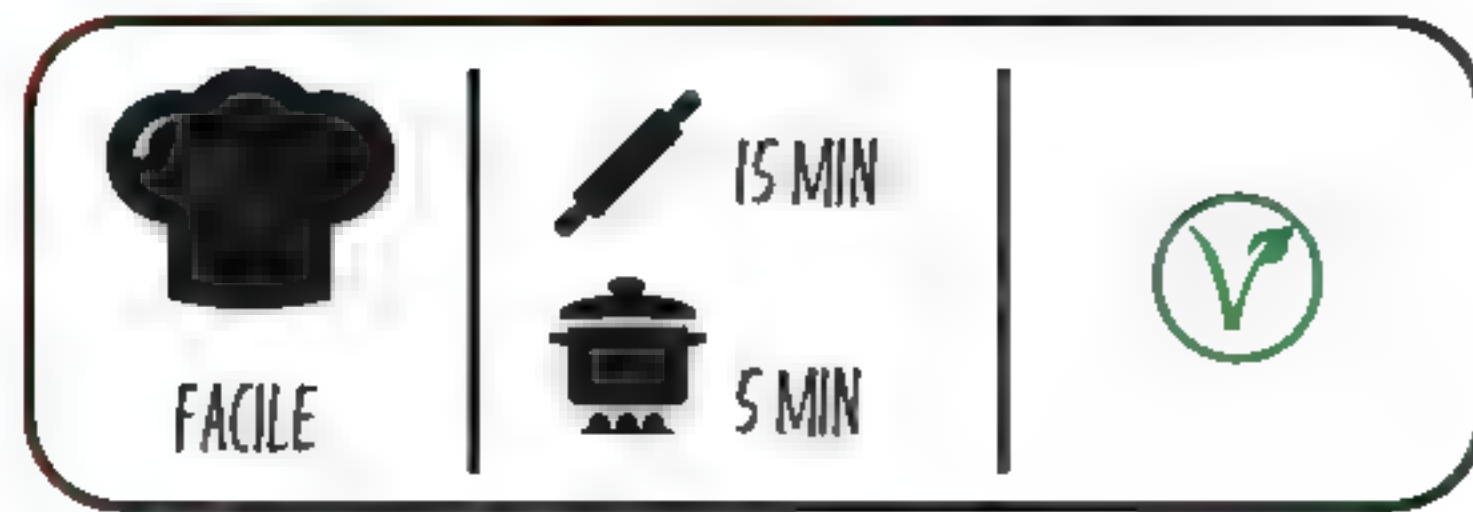
mele renette **3** - farina 00 **100 g** - uovo **1** - miele 1 **cucchiaio** - latte **80 g** - buccia grattugiata di **1 limone** - lievito istantaneo **1 cucchiaino** - olio di semi - zucchero semolato - cannella

Tagliate a dadini le mele renette. Lavorate con la frusta l'uovo con il miele, poi aggiungete il latte e la buccia grattugiata di limone.

Aggiungete la cannella e gradualmente la farina per completare la pastella. Unite infine il lievito istantaneo e continuate a mescolare fino a quando il composto non diventa liscio e senza grumi.

Scaldate l'olio di semi, aggiungete le mele alla pastella e con l'aiuto di un cucchiaio formate delle frittelle e immergetele nell'olio.

Muovetele con cautela in modo che si dorino correttamente, sgocciolatele e mettetele nello zucchero semolato.

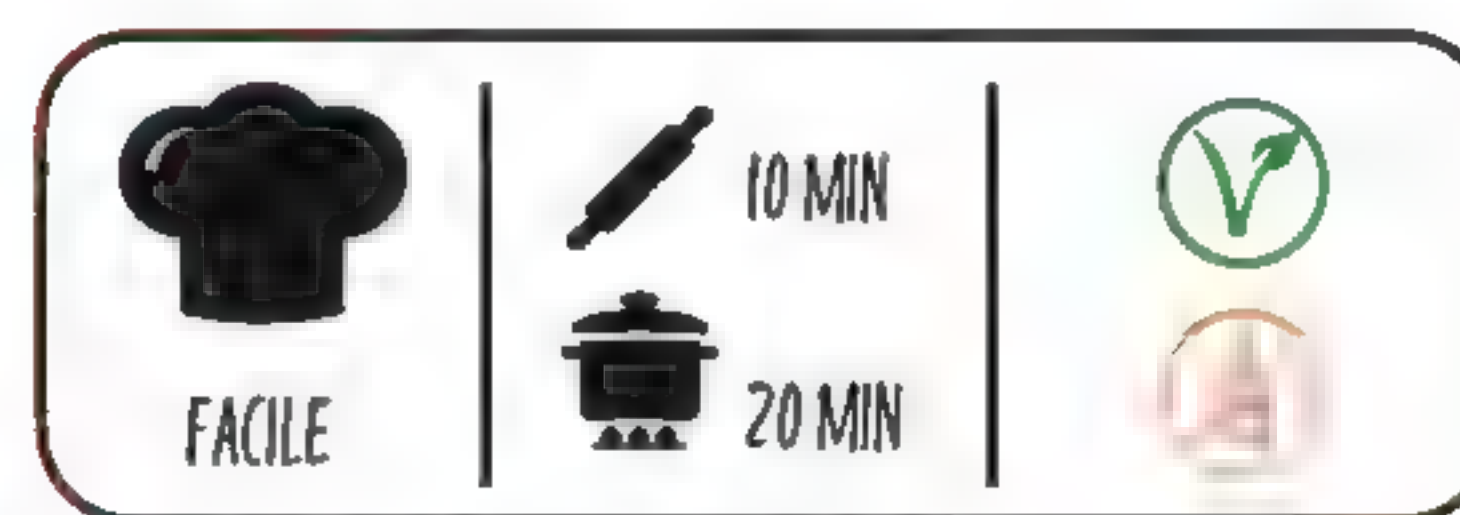
Crocchette di latte salate

ingredienti per 4 persone

latte **600 ml** - farina 00 **100 g** - burro **100 g** - uova **8** - pangrattato - sale - noce moscata - olio per friggere

Scaldate il latte con sale pepe e noce moscata, per preparare la besciamella. Fate quindi sciogliere il burro, amalgamate con la farina, versate a filo il latte caldo, e cuocete fino a quando si addensa.

Versate la besciamella in un contenitore basso in modo da ottenere l'altezza desiderata di circa 2/3 cm. Lasciate raffreddare poi mettete in frigorifero per solidificare.

Estraete poi dal frigo e tagliatela a cubetti. Sbattete e salate le uova. Passate i cubetti di besciamella prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Mettete poi in olio bollente e friggete. Scolate su carta assorbente, aggiungete un pizzico di sale e l'antipasto è pronto.

Risotto con la barbabietola

ingredienti per 4 persone

riso **300 g** - barbabietole precotte **300 g** - cipolla **1/2** - formaggio grattugiato - brodo vegetale **1,5 L** - vino bianco - burro e pepe q.b. - gorgonzola (facoltativo)

Riducete le barbabietole a purea con il mixer, poi mettete in una pentola una noce di burro, la cipolla tritata e tostate il riso, sfumando con del vino bianco.

Allungate con il brodo all'occorrenza, un mestolo alla volta e, a metà cottura, aggiungete la barbabietola.

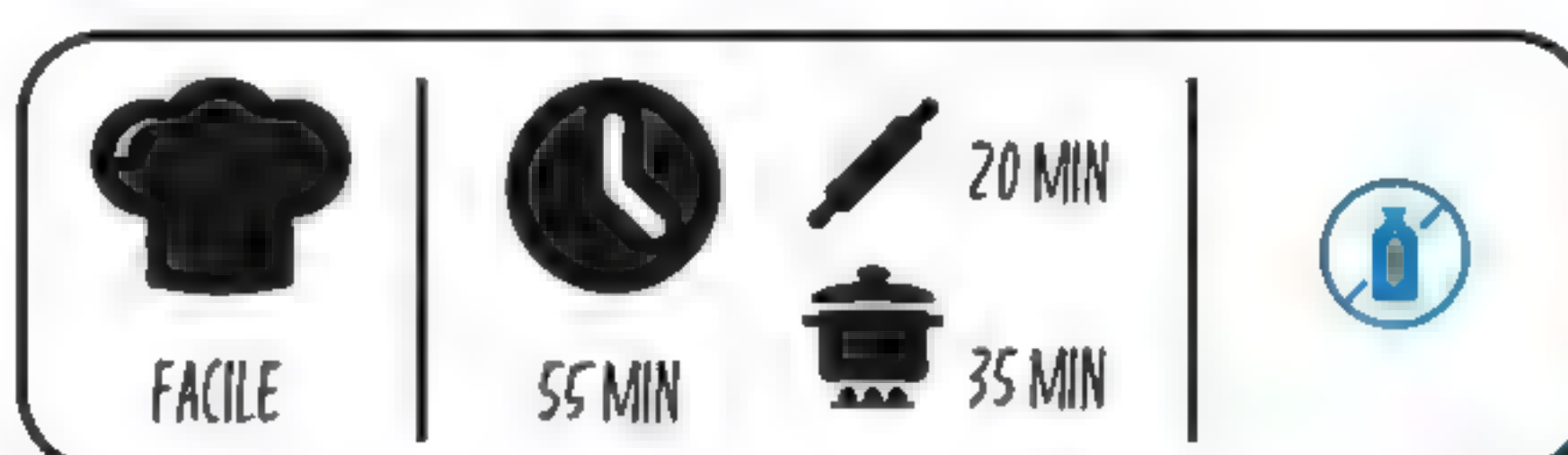
Togliete quindi dal fuoco e mantecate con il burro e, per un risultato più saporito, con qualche pezzetto di gorgonzola. Infine servite con una spolverata di pepe a piacere.

3 cotture

Le costolette di vitello

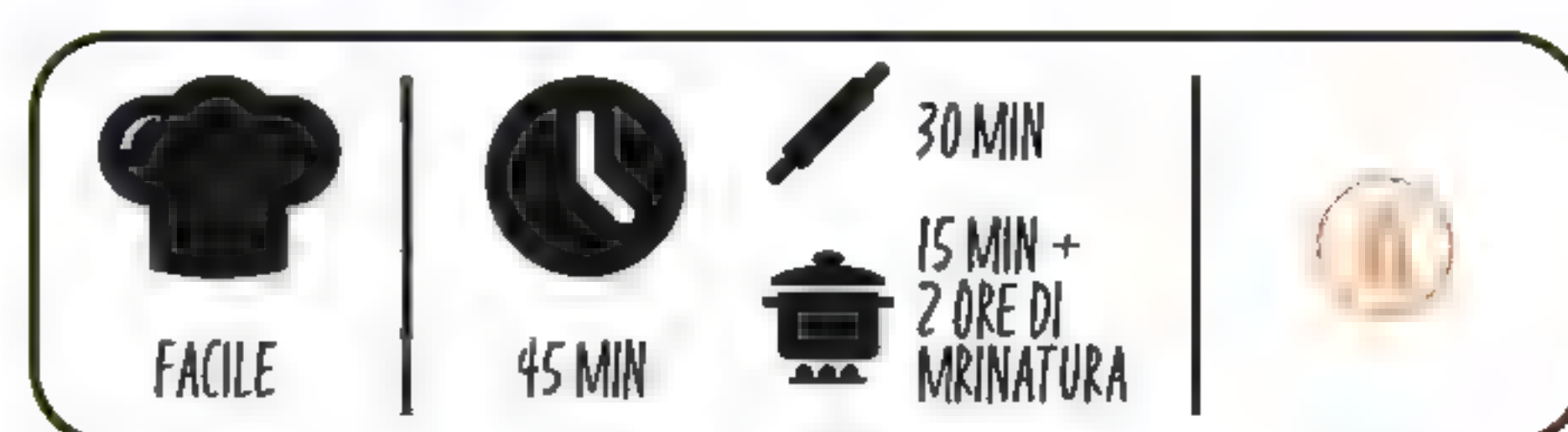
Un taglio di carne pregiato incontra le ricette della tradizione. Ecco 3 idee da non perdere

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

Costolette di vitello AL FORNO in crosta di olive nere

ingredienti per 2 persone

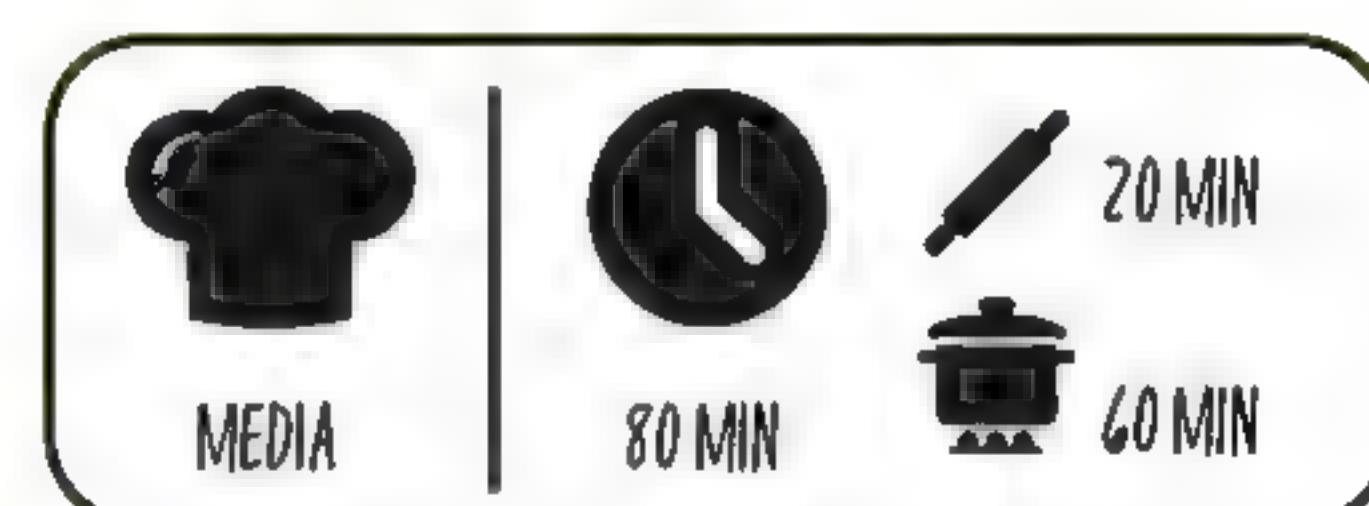
costolette di vitello **2 da 200 g** - patate **300 g** - olive nere denocciolate **70 g** - pangrattato **50 g** - scalogno **50 g** - parmigiano grattugiato **30 g** - origano - olio E.V.O. - sale e pepe

Sbucciate le patate, tagliatele in pezzi uguali e immergetele in acqua fredda per 30 minuti.
Preparate la *panure* di olive tritando metà delle olive nere. Aggiungete il pangrattato, il parmigiano, abbondante olio, origano, sale e pepe.
Scolate e asciugate le patate, poi disponetele su una teglia con cartaforno insieme alle olive rimaste, lo scalogno tritato, olio e sale. Cuocete in forno preriscaldato a 170°C per 25 minuti, girandole a metà cottura.
Rosolate in una padella calda le costolette, bastano 5 minuti per parte. Cospargete le costolette con la panure di olive, trasferitele nella teglia con le patate, e fate gratinare in forno per altri 10 minuti.

Costolette di vitello ALLA PIASTRA marinate al pompelmo rosa

ingredienti per 2 persone

vitello **2 costolette da circa 250 g l'una** - carciofi **2** - pompelmo rosa **1** - mandorle pelate **20 g** - senape **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale e pepe - succo di **½ limone**

Tagliate a metà il pompelmo, spremete una parte per ottenere un succo, e tenete da parte la seconda metà. Unite il succo di pompelmo con 30 cl di olio e un cucchiaio di senape, ottenendo un'emulsione con cui bagnare le costolette. Coprite la carne con la pellicola trasparente e lasciatela marinare in frigorifero per 2 ore.
Pulite intanto i carciofi eliminando le foglie più dure e la barbetta centrale, tagliateli a fettine sottili e trasferiteli in un recipiente con acqua fredda e succo di limone in modo che non anneriscano. Tagliate a scaglie le mandorle e a cubetti la polpa del mezzo pompelmo rimasto. Scolate i carciofi, uniteli alle scaglie di mandorle e al pompelmo e condite con sale, olio e pepe.
Togliete dal frigorifero le costolette marinate, colatele dal liquido in eccesso, lasciatele a temperatura ambiente per circa 15 minuti.
Mettete a scaldare la piastra, aggiungete il sale su entrambi i lati delle costolette e, quando la piastra sarà ben rovente, posizionate la carne cuocendola 5 minuti per lato, girandola solo una volta in modo che le righe della griglia siano più marcate e precise.
Servitele le costolette ben calde insaporendole con la crudités di carciofi.

Rustin negàa IN PADELLA

ingredienti per 2 persone

costolette di vitello **2 spesse (almeno 2,5 cm) da 250 g** - pancetta dolce **40 g** - burro **30 g** - vino bianco **200 cl** - brodo di carne o vegetale **200 cl** - farina 00 **30 g** - aromi (alloro, rosmarino e salvia) - sale e pepe

Preparate il brodo (di carne o vegetale, a piacere) e tenetelo caldo. Scaldate in una padella capiente la pancetta battuta al coltello e il burro. Quando il grasso inizia a sfrigolare aggiungete le costolette infarinate, e fate rosolare 4 minuti per lato.
Sfumate con il vino bianco, aggiungete una foglia di alloro e gli altri aromi e lasciate evaporare il vino, per qualche minuto. Aggiungete un po' di brodo, aggiustate di sale e pepe, coprite e fate cuocere il rustin negaa per almeno un'ora a fuoco basso, continuando ad aggiungere di tanto in tanto il brodo caldo per evitare che si asciughi.

Ricette svuotafrigo

BENESSERE E GUSTO

Gennaio e febbraio sono i mesi in cui ci si depura dagli eccessi delle feste. La natura ci viene incontro con tanti ingredienti nutrienti, senza mai perdere di vista il sapore. Da un primo piatto al dessert, ecco come liberare il frigo in questo mese

CAROTE

Ortaggio originario dell'Oriente ma ampiamente conosciuto e utilizzato anche dagli antichi Greci e Romani. Le carote sono ricche di vitamine e minerali, oltre a essere un alimento ipocalorico. Contengono vitamina A e beta-carotene, che contribuiscono al buon funzionamento della vista, dell'intestino, del cuore. Hanno una spiccata azione antiossidante.

FONTINA

Un formaggio a Denominazione d'Origine Protetta prodotto esclusivamente in Valle D'Aosta. Si presenta come semiduro, grasso, a pasta semicotta, ad acidità naturale di fermentazione. Prodotta e stagionata almeno 3 mesi, la Fontina viene realizzata con latte intero di vacca proveniente da una sola mungitura e munto da non oltre 2 ore. Il latte non deve aver subito, prima della coagulazione, riscaldamento a una temperatura superiore ai 36°C. Buonissima da sola, è perfetta da utilizzare in cucina grazie alla sua sciogIievolezza che ne fa l'ingrediente principe della fonduta.

RADICCHIO ROSSO TREVIGIANO

Con il suo inconfondibile sapore amarognolo, è un ingrediente che può arricchire numerose ricette. Provatelo anche naturale alla griglia e non ve ne pentirete! Le sue numerose azioni benefiche lo rendono un alimento da privilegiare nelle diete: possiede, infatti, proprietà antiossidanti, disintossicanti e lassative. Contiene, inoltre, molta vitamina C, che aiuta a rafforzare il sistema immunitario, fondamentale soprattutto nel periodo invernale.

PERE

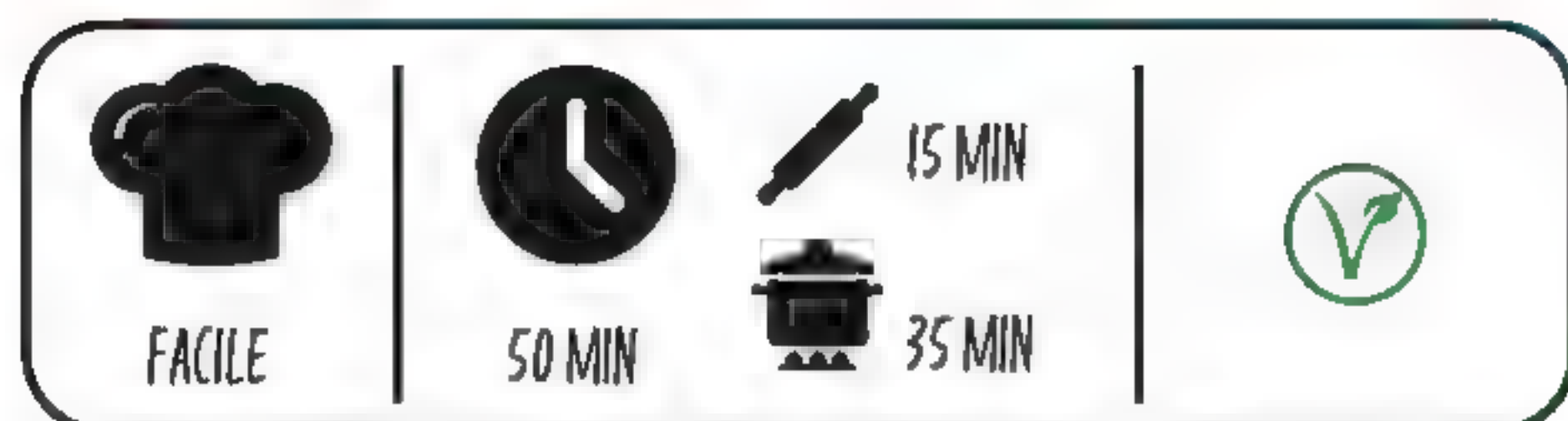
Famose per essere il frutto purificante per eccellenza, nelle loro innumerevoli varietà, le pere sono preziosi ingredienti nelle nostre cucine. Ricche di fibre e di calcio, favoriscono l'abbassamento del livello di colesterolo e riducono il rischio di osteoporosi. Oltre a essere utilizzate come frutto, da sole o nei frullati, le pere ben si prestano come ingrediente sia in piatti salati che dolci, nonché in accompagnamento al formaggio.

BROCCOLI

Esistono diverse varietà di broccoli come, per esempio, quello romano, quello calabrese e quello siciliano. Hanno tutti le stesse proprietà nutritive e anti-tumorali, essendo ricchi di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Per evitare il cattivo odore durante la cottura è possibile aggiungere all'acqua di cottura qualche foglia di alloro, o un cucchiaio di aceto bianco o di latte, oppure un cucchiaio di capperi o una patata.

PATATE

Questi tuberi, principale alimento della civiltà Inca, arrivarono in Europa intorno alla metà del Cinquecento. Alla base di numerose preparazioni culinarie, le patate sono ricche di amido e contengono vitamina A e vitamina C. Ricordate di conservare sempre le patate in un luogo buio e asciutto, affinché non germoglino. Infatti, le patate germogliate, verdi o macchiate contengono solanina, una sostanza tossica che, se assunta in quantità elevata, comporta rischi per la salute.

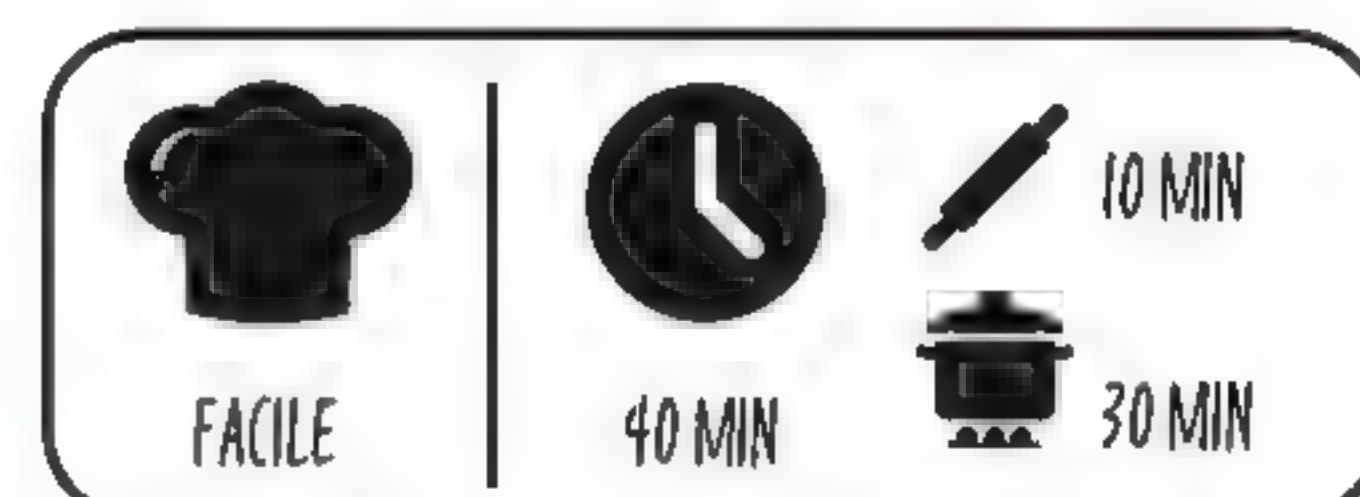
Plumcake salato
con formaggio e olive nere

ingredienti per 4 persone

farina 00 **200 g** - uova **3** - latte **50 ml** - olio E.V.O. **50 ml** - olive nere denocciolate **100 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato 50 g - fontina valdostana **100 g** - lievito per torte salate **1 bustina** - burro - sale

Sbattete le uova in una ciotola, aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato, e continuate a sbattere fino a ottenere una crema densa. Aggiungete al composto l'olio e la farina setacciata con il lievito, regolate di sale e mescolate.

Versate nel composto la Fontina Valdostana tagliata in pezzi piccoli, le olive nere denocciolate e mescolate, dal basso verso l'alto, per far amalgamare il tutto.

Versate il composto in uno stampo da plumcake imburrato e infornate a 180°C per circa 35 minuti. Una volta sfornato, lasciate raffreddare il plumcake salato e servitelo a fette.

Sformato
di patate, scamorza e prosciutto

ingredienti per 4 persone

patate **1 kg** - scamorza bianca **300 g** - prosciutto cotto a cubetti **200 g** - uova **2** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** + più q.b. per spolverare la superficie - burro **20 g** - latte **25 ml** - pangrattato - sale e pepe

Sbucciate e lessate le patate, quindi schiacciatele ancora calde in una ciotola capiente. Aggiungete le uova, il latte, il burro, il formaggio, regolate di sale e pepe e mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo.

Versate nella ciotola anche la scamorza tagliata a cubetti e il prosciutto cotto e amalgamate. Trasferite il composto in una pirofila imburrata e cosparsa di pangrattato. Livellate l'impasto con l'aiuto di una spatola e spolveratelo con altro pangrattato e Parmigiano Reggiano grattugiato.

Cuocete lo sformato in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti. Azionate la funzione grill 5 minuti prima di sfornarlo e servitelo in tavola.

Risotto al radicchio rosso trevigiano

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **360 g** - radicchio rosso trevigiano **2 cespi** - vino rosso **1 bicchiere** - burro **50 g** - scalogno **2** - Parmigiano Reggiano **100 g** - brodo vegetale **1,5 l** - olio E.V.O. - sale e pepe - erba cipollina

Lavate e asciugate il radicchio, poi tagliatelo a listarelle. Fate imbiondire in una padella con olio caldo lo scalogno sminuzzato. Tostate il riso per alcuni minuti e poi sfumate con il vino rosso.

Incorporate al riso in padella il radicchio e mescolate bene, salate e iniziate ad aggiungere il brodo caldo facendolo assorbire per almeno 15 minuti. Controllate che il riso sia al dente, mantecate a fiamma spenta con burro, pepe e il Parmigiano Reggiano, quindi lasciate riposare coperto per 2 minuti e servite decorando, se vi fa piacere, con altre foglie spezzettate di radicchio e con erba cipollina.

Frittata di broccoli

ingredienti per 4 persone

uova **6** - broccoli **1 da 250 g circa** - Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** - olio E.V.O. - basilico - sale e pepe

Lavate il broccolo e fatelo sbollentare in acqua salata per alcuni minuti, scolatelo, lasciatelo intiepidire e poi tagliate le cimette.

Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe e aggiungete le cime del broccolo tagliate , il Parmigiano Reggiano grattugiato, qualche foglia di basilico sminuzzata e amalgamate il tutto con una frusta a mano.

Versate l'olio in una padella e, una volta caldo, aggiungete il composto di uova e broccoli, distribuendolo per bene. Fate rapprendere un po' la frittata prima di girarla, quindi staccatela delicatamente dal fondo della padella e capovolgetela aiutandovi con un piatto. Cuocete l'altro lato per qualche minuto e, una volta dorata, servite calda.

Inserite la parte tenera del gambo del broccolo in un mixer e frullatela, aggiungendo poi il composto alle uova sbattute.

Oltre che come secondo piatto nutriente, la frittata di broccoli può essere servita fredda come sfizioso antipasto. Preparatela il giorno precedente, fatela riposare in frigo coperta con pellicola per alimenti e servitela il giorno seguente tagliata a dadini

Spaghetti al trito di carote

FACILE
30 MIN
20 MIN
10 MIN
ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - carote **400 g** - noci **50 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - mandorle **20 g** - basilico - olio E.VO. - sale e pepe

Pelate le carote, sciacquatele e tagliatele in piccoli pezzi. Sgusciate le noci e tritatele grossolanamente. Frullate i pezzi di carota e le noci nel mixer fino a ottenere un trito, aggiungendo l'olio a filo, il sale, il Parmigiano Reggiano.

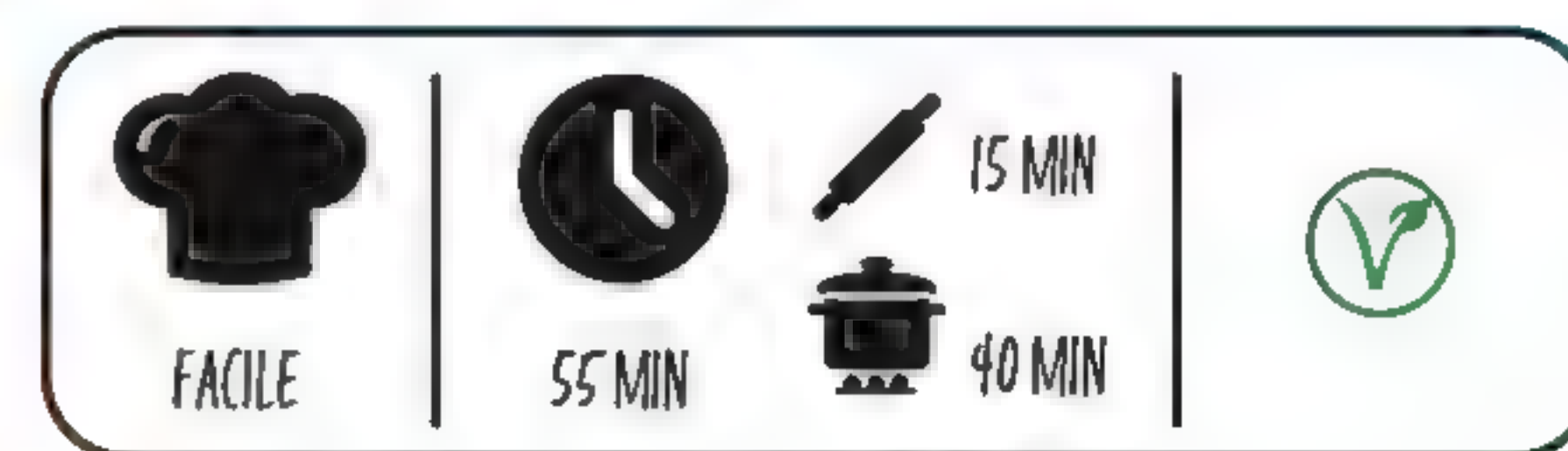
Portate a bollore una pentola di acqua salata, versate gli spaghetti e cuoceteli molto al dente. Sminuzzate nel frattempo le foglioline di basilico. Scolate gli spaghetti conservando un po' di acqua di cottura e trasferiteli in una pentola capiente. Aggiungete il trito di carote e mantecate a fiamma non troppo vivace aggiungendo il basilico e un po' di acqua di cottura.

Servite gli spaghetti al pesto di carote con un filo di olio a crudo e guarnendo con delle mandorle a piacere.

la variante:

volete rendere il vostro trito di carote ancora più gustoso? Fate soffriggere 1/2 cipolla, unite alle carote delle zucchine a tocchetti e saltatele per 2 o 3 minuti. Poi trasferite il contenuto dalla padella al mixer aggiungendo olio, sale e pecorino. Sarà un trito assai saporito!

Crostata

pere e mascarpone

ingredienti per 4 persone

rotolo di pasta frolla da **300 g** - pere **4** - mascarpone **200 g** - tuorli **3** - nocciole **30 g** - noci **20 g** - zucchero semolato **120 g** - farina 00 **30 g** - succo di limone **1 cucchiaio** - zucchero a velo **30 g** - burro - sale

Stendete il rotolo di pasta frolla. Imburrate una tortiera rotonda e foderatela con la pasta, poi infornate a 180 °C e fate cuocere per 15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

Preparate gli ingredienti per la guarnizione, quindi lavate e sbucciate le pere, tagliatele a metà eliminando il torsolo, riducetele a fettine sottili e cospargetele di succo di limone. Tritate poi le nocciole e le noci.

Realizzate ora la crema versando in una ciotola il mascarpone, 3 tuorli, lo zucchero, la farina setacciata e un pizzico di sale, amalgamando il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

Distribuite con una spatola la crema sopra la pasta frolla raffreddata, guarnite con le pere e ricoprite la crostata col trito di noci e nocciole.

Cuocete in forno per 25 minuti e, una volta tiepida, servite la crostata aggiungendo eventualmente una spolverata di zucchero a velo.

Ricette di una volta

Pasta e fagioli

PROTAGONISTI
PASTA E FAGIOLI

Un piatto tipico della cucina mediterranea che ha origini contadine antiche. A Dean Martin faceva venire l'acquolina in bocca nella ballata *That's Amore*, mentre Ugo Tognazzi diceva che il giorno dopo, fredda, era ancora più buona

Pasta e fagioli alla Toscana

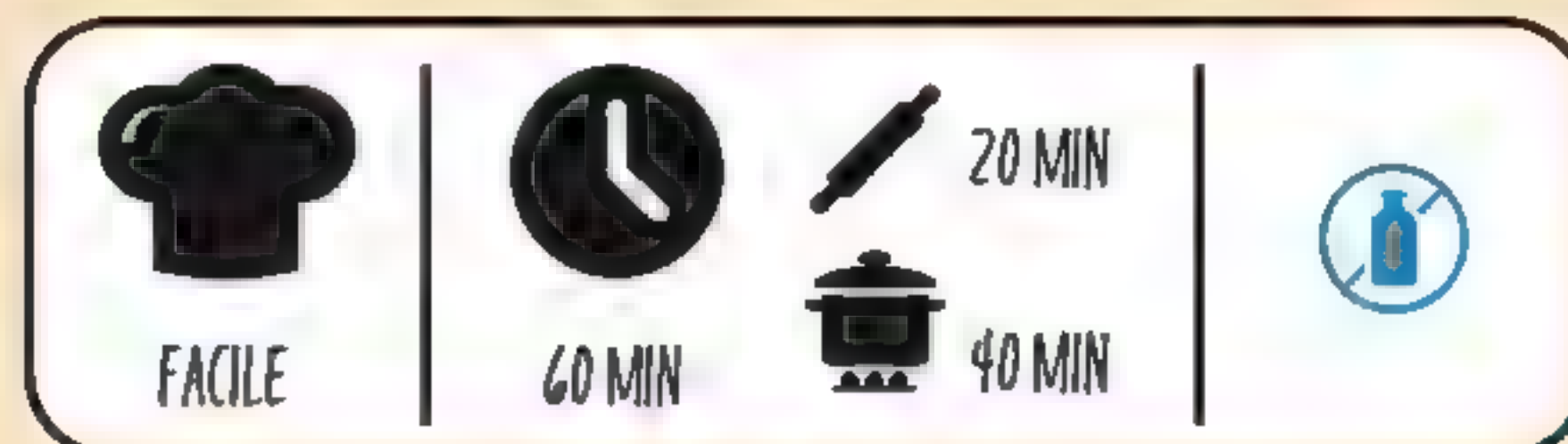
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli cannellini precotti **400 g** - pasta tipo cavatappi (o cellentani) **200 g** - carota **1** - cipolla **1** - sedano **1 costa** - aglio **1 spicchio** - salvia **4 foglie** - rosmarino **1 rametto** - concentrato di pomodoro **1 cucchiaio** - brodo **1 l** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e mondate la cipolla, il sedano, la carota e sminuzzateli. Rosolate in una padella oliata uno spicchio di aglio, il rosmarino e le foglie di salvia. Intanto, in una pentola a parte scaldate il brodo.

Togliete dalla padella l'aglio imbiondito, la salvia e il rosmarino e sostituiteli con il soffritto e dopo qualche minuto unite i fagioli. Lasciate insaporire e versate il brodo caldo. Unite il concentrato di pomodoro e cuocete per mezz'ora.

Prelevate metà dei fagioli e, con un mixer, riduceteli in crema. Riunite la purea al resto della minestra e versate la pasta. Salate e girate delicatamente fino alla cottura della pasta. Servite con una spolverata di pepe e un filo di olio a crudo.

Pasta e fagioli alla Milanese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli borlotti precotti **300 g** - cotenna di maiale **100 g** - pasta corta tipo ditalini **200 g** - carota **1** - cipolla **1** - sedano **1 costa** - rosmarino olio E.V.O. - sale e pepe - concentrato di pomodoro **1 cucchiaio**

•••••••••••••••

Lavate bene la cotenna e riducetela a pezzetti. Lavate e mondate carota, sedano e cipolla, quindi fate soffriggere in una casseruola con l'olio. Aggiungete la cotenna e il concentrato di pomodoro, salate, pepate e mescolate delicatamente per insaporire per circa 2/3 minuti, dopodiché aggiungete 1 litro e ½ di acqua e fate cuocere a fiamma bassa per circa 1 ora. Aggiungete nella pentola i fagioli precotti e continuate la cottura per 20 minuti.

Prelevate con una schiumarola metà dei fagioli, passateli nel mixer riducendoli in crema e versate il composto ottenuto nella pentola con i fagioli rimasti. Fate bollire e aggiungete la pasta, portandola a cottura e mescolando di tanto in tanto. Servite con una spolverata di pepe e del rosmarino.

Pasta, fagioli e cozze (ricetta Napoletana)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli cannellini precotti **400 g** - cozze **1 kg** - pasta mista o ditalini o caserecce **360 g** - pomodori maturi **100 g** - aglio **2 spicchi** - peperoncino piccante **1** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale

•••••••••••••••

Pulite e lavate bene le cozze in acqua corrente. In una padella capiente e ben oliata preparate un soffritto di aglio e prezzemolo, aggiungete le cozze, coprite e cuocete per 5 minuti fino a farle aprire.

Filtrate l'acqua di cottura e mettetela da parte, sgusciate le cozze scartando quelle che sono rimaste chiuse. Preparate un altro battuto di prezzemolo e aglio e mettetelo a soffriggere in una pentola dai bordi alti con l'olio e il peperoncino.

Aggiungete i pomodori in pezzi e i fagioli, salate, versate il liquido delle cozze filtrato e cuocete per almeno 30 minuti. Versate la pasta nella pentola dei fagioli, fate cuocere molto al dente, quindi aggiungete le cozze sgusciate e terminate la cottura. Servite la pasta fagioli e cozze con qualche foglia di prezzemolo fresco.

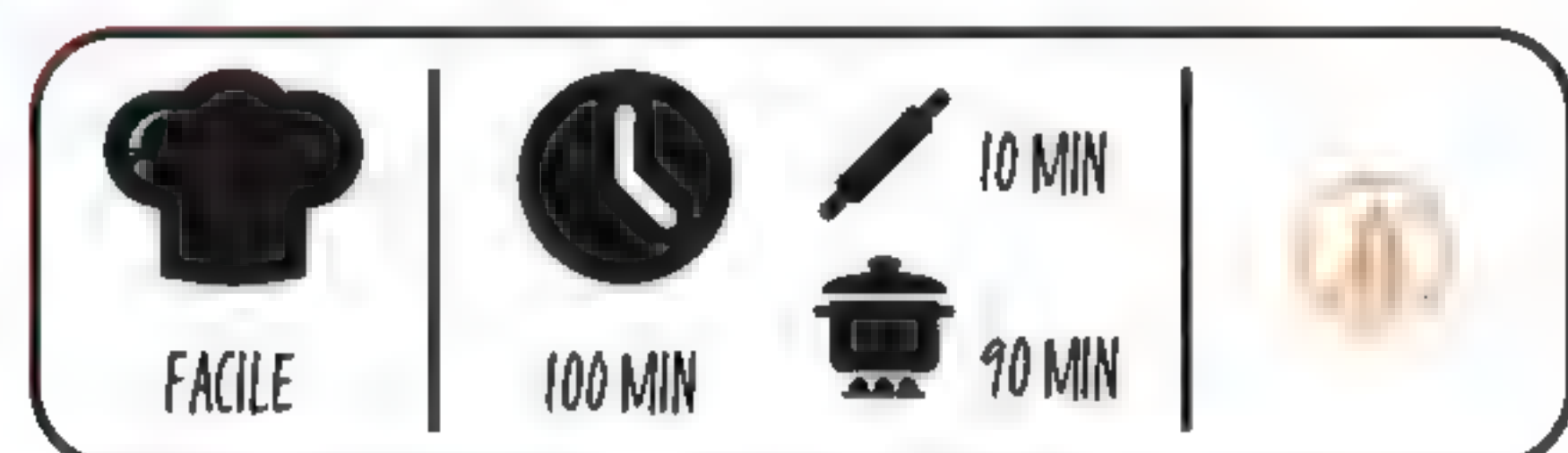
Un consiglio...

L'antica ricetta campana della pasta fagioli e cozze prevedeva la cosiddetta pasta "ammiscata", anche chiamata "munnezzaglia" per il fatto di essere composta dai rimasugli di differenti formati di pasta

I contrasti

2 modi per dire... cappello del prete

Tanto di... cappello al manzo! Eccolo avvolto dal gusto avvolgente del Barolo oppure vivacizzato dal sapore pungente del pepe rosa

ARROSTO AL PEPE ROSA

ingredienti
per 4 persone

cappello del prete (manzo) **800 g**
pepe rosa in grani **30 g**
brodo **½ l**
sale
burro **50 g**
arancia **½**

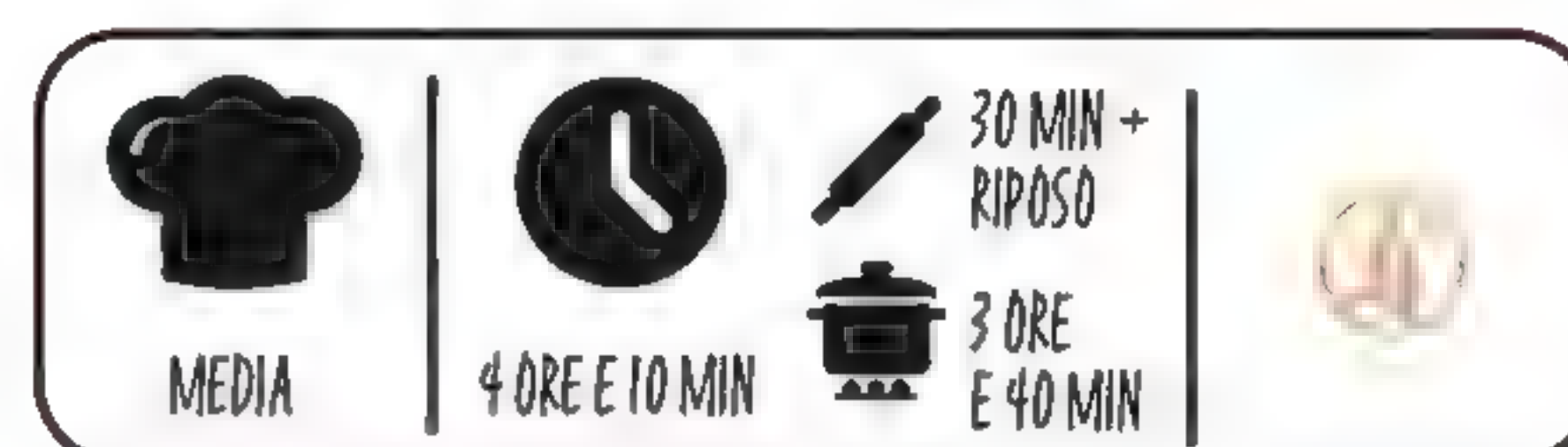
Tritate grossolanamente il pepe rosa e passateci sopra la carne, premendo per insaporirla, o in alternativa realizzate delle piccole incisioni nella carne e inserite i granelli di pepe rosa.

Imburrate una casseruola e mettetela sul fuoco. Quando il burro sarà fuso, fate rosolare la carne irrorandola con del succo d'arancia e girandola di tanto in tanto. Abbassate la fiamma, coprite, e cuocete per circa 1 ora e 30 minuti, bagnando la carne con del brodo e regolando di sale verso il finale di cottura. Guarnirte l'arrosto al pepe rosa con un rametto di rosmarino e servite.

la variante: cottura alternativa

Un modo alternativo di cucinare l'arrosto al pepe rosa è con il sale: formate una base di sale grosso in una pirofila, aggiungete 2 bicchieri d'acqua e adagiate sopra la carne, ricoprendola con altro sale (almeno 2 cm di strato). Quindi, infornate a 180°C per 45 minuti senza coperchio, la crosta di sale protegge l'arrosto durante la cottura in forno.

Il cappello del prete è un taglio proveniente dai muscoli della spalla del bovino. La polpa magra presenta una vena di grasso longitudinale che lo mantiene morbido anche dopo una lunga cottura

BRASATO AL BAROLO

ingredienti per 4 persone

cappello del prete (manzo) **1 kg**
vino Barolo **750 ml**
carote **2**
cipolle **2**
sedano **2 coste**
chiodi di garofano **3**
prezzemolo
pepe in grani **5**
burro **30 g**
olio E.V.O. **50 ml**
sale

Tagliate a fette sottili le carote, il sedano, le cipolle e il prezzemolo. Disponete la carne in una ciotola con gli odori tritati, e aggiungete i chiodi di garofano e i grani di pepe. Irrorate con circa mezzo litro di Barolo e marinate in frigo per 1 notte.

Scolate la carne e rosolatela in una pentola dai bordi alti con il burro e l'olio. Unite le verdure tritate e il vino della marinatura, coprite e cuocete a fuoco basso per almeno 2 ore e 30 minuti. Regolate di sale e proseguite la cottura senza coperchio per un'altra ora.

Togliete le verdure dalla pentola della carne utilizzando una schiumarola, frullatele con un mixer e poi riunite il composto ottenuto alla carne. Nel frattempo, scaldate il resto del vino in un pentolino a fuoco basso per pochi minuti, aggiungetelo al brasato rimasto e cuocete per altri 10 minuti. Servite il brasato a fette.

Aggiungete, per la macinatura della carne, la cannella in polvere e la noce moscata. Il brasato avrà un gusto ancora più ricercato

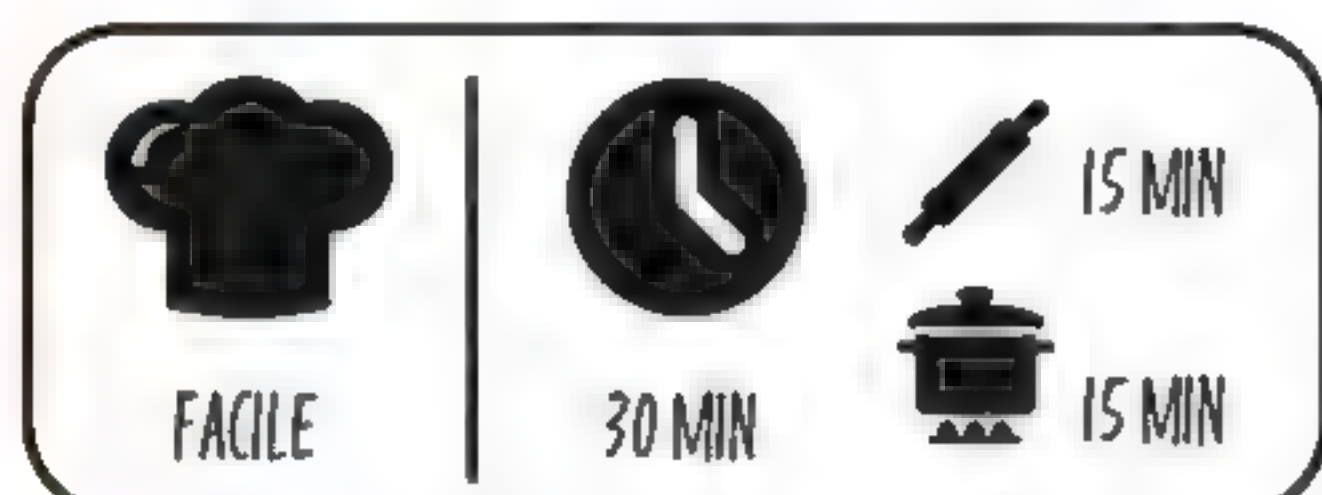
dal Super

MARPESCA LA PESCA DELLA TRADIZIONE

Marpesca nasce da un'antica tradizione tramandata da padre in figlio, con l'obiettivo di selezionare i prodotti del mare della Calabria a garanzia della qualità e della sicurezza. Un vecchio proverbio recita "da morza veni a forza": la salute e il vigore derivano dal buon nutrimento. Proprio questo rappresenta il punto di partenza per la filosofia di Marpesca, che mette al centro della propria produzione l'importanza del prodotto ittico e il valore del pescato calabrese: l'azienda pesca, seleziona e commercializza la materia prima, grazie a una flotta di pescherecci, diversi sistemi di pesca e un'attenta cernita che avviene quotidianamente al porto di Vibo Valentia. L'attività si concentra soprattutto nella commercializzazione di pesce fresco e pesce surgelato, con una varietà di molteplici specie ittiche. Leader nella pesca e commercializzazione del tonno rosso, lavorato con particolari tecniche di ispirazione giapponesi a marchio IKEJIME®, Marpesca si focalizza sulla qualità, che garantisce le preziose proprietà di un alimento utile e fondamentale per il benessere e la salute.

Le ricette dello chef Giuseppe Romano

Tataki di tonno

con gelè di cipolla e crumble di bergamotto

ingredienti per 4 persone

tonno *bluefin* **280 g**
cipolla rossa di Tropea **1 kg**
aceto di mele **3 cucchiai**
sale
gomma di xantano **1 g**
menta
acqua **1 l**

per il crumble

farina di mandorle **20 g**
farina 00 **80 g**
burro freddo **100 g**
Grana Padano grattugiato **40 g**
scorza di bergamotto **1**
rosmarino
confetti di wasabi q.b.
sale

Preparate il crumble versando nel mixer le farine, il Grana grattugiato, il burro freddo a pezzetti, il rosmarino il sale. Azionate le lame per pochi istanti, il tempo necessario per creare un impasto sabbioso. Distribuitelo uniformemente su una teglia rivestita con carta forno e cuocete in forno statico a 160°C per 15 minuti (o in forno ventilato a 140°C per 10 minuti). Sfornate il crumble, aggiungete la buccia grattugiata del bergamotto e lasciatelo raffreddare.
Stufate le cipolle tagliate a fettine in una pentola con un litro d'acqua, l'aceto, il sale e la menta fino a renderle morbide. Frullate, aggiungete la xantana, mescolate e lasciate riposare.
Tagliate il tonno a cubi da 70 g e scottateli sulla piastra per pochi secondi dai due lati. Versate sul piatto un mestolo di crema di cipolla, adagiatevi al centro il cubo di tonno e aggiungete il crumble.

Spaghetti
con ragù di tonno

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
tonno fresco **600 g**
cipolla **1/2**
aglio **1 spicchio**
peperoncino **1**
passata di pomodoro **400 g**
pomodorini **200 g**
caciocavallo **120 g**
olio E.V.O.
sale e pepe
basilico
acqua

Tagliate il tonno a cubetti. Fate appassire in olio la cipolla tritata, lo spicchio d'aglio schiacciato e, se volete, il peperoncino. Unite il tonno e fatelo rosolare per 5 minuti. Salate, pepate e aggiungete il basilico, la passata di pomodoro, i pomodorini tagliati a dadini e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocete per 20 minuti circa.

Cuocete la pasta in acqua salata per circa 8 minuti, scolate tenendo da parte un po' di acqua di cottura, e versate gli spaghetti nel condimento aggiungendo un mestolino dell'acqua di cottura che avete lasciato da parte. Continuate la cottura della pasta all'interno del sugo, in modo che i vostri spaghetti prendano uniformemente il sapore del ragù.

Terminate la cottura, servite gli spaghetti con una grattuggiata di caciocavallo... e buon appetito!

la variante:
spaghetti con ragù di tonno e polvere di caffè

Se volete creare un piatto un tantino diverso, vi consiglio di aggiungere un po' di polvere di caffè prima di servire, così quel poco di amaro che sprigionerà il caffè renderà il vostro piatto ancora più intrigante.

Insalata
di tonno e gamberi su salsa di ciliegie acidula

ingredienti per 4 persone

tonno fresco tipo alalunga **300 g**
gamberi rossi **15**
cetriolo **1**
carota **1**
ciliegie denocciolate **200 g**
cipolla rossa di tropea **1**
basilico **10 g**
aceto **30 ml**
sale
olio E.V.O.
foglie di nasturzio

Pulite il tonno e mettetelo a bollire in acqua salata per circa 20 minuti e nel frattempo sbucciate il cetriolo e tagliatelo a pezzettini. Lo stesso farete con la carota, ma con taglio julienne. Tagliate anche la cipolla sottile e unite il tutto.

Sbollentate anche i gamberi rossi, sgusciateli e uniteli alle verdure. Tagliate il tonno a pezzi, conditelo con olio, sale e basilico, unite alle verdure e mettete da parte.

In una pentola mettete a bollire le ciliegie denocciolate con acqua, sale e aceto per circa 20 minuti, per poi passarle al mixer e filtrarle.
Componete il piatto ispirandovi alla foto e completandolo con le foglie di nasturzio.

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Snack irresistibili per un aperitivo, una pasta della tradizione siciliana, il mitico *cordon bleu* e le classiche scaloppine, con un tocco finale al sapore di panna e vaniglia. Questo menu è un trionfo di gusto e sapori

Crocchette di patate

ingredienti per 6 persone

patate **3**
farina 00 q.b.
pangrattato q.b.
tuorlo **1**
uovo **1**
Grana Padano grattugiato **50 g**
prezzemolo fresco
olio di semi
limone **1**
sale e pepe

Il tocco magico di Mainardi

Rinchiudete le patate nel cartoccio e cuocetele nel forno per 40 minuti a 160°C. Prima di servirle aprite la carta stagnola, incidete le patate e versate un composto di uovo sbattuto, pancetta affumicata scottata e formaggio grattugiato...proprio come una carbonara

Lessate le patate con la buccia in abbondante acqua bollente salata. Quando saranno cotte lasciatele intiepidire fuori dall'acqua e, infine, schiacciatele con lo schiacciapatate.

Unite il tuorlo, il prezzemolo finemente tritato, il Grana Padano grattugiato, il sale e il pepe.
Con le mani formate delle polpette ovali e lasciatele asciugare per almeno mezz'ora.

Passate le crocchette nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Una volta cotte, aggiustate di sale e servite con qualche fettina di limone.

Pasta
alla norma

ingredienti per 2 persone

penne rigate **200 g**
melanzane viola **2**
passata di pomodoro **150 dl**
mozzarella fior di latte **1**
aglio **1 spicchio**
basilico
olio e.v.o.
sale

Tagliate la melanzana a cubetti regolari e cospargetela di sale per far drenare il liquido in eccesso. Lasciatela scolare per circa 20 minuti, in una ciotola grande o direttamente in uno scolapasta. Lavate i cubetti di melanzana e asciugateli con un panno.

Versate un fondo generoso di olio e.v.o. in una padella capiente, e iniziate a friggere le melanzane. Mettetele a drenare dall'olio in eccesso su carta assorbente.

Fate cuocere per circa 15 minuti in un'altra padella con un fondo d'olio e lo spicchio d'aglio la passata di pomodoro, e aggiustate di sale. Tagliate la mozzarella a dadini regolari e lasciatela scolare dall'eventuale latte in eccesso.

Cuocete la pasta e scolatela al dente, versatela nella padella con la salsa di pomodoro e mescolate bene. Aggiungete le melanzane fritte, continuate a mantecare per un altro minuto, e aggiungete le fogliol ine di basilico fresco.

Versate la pasta in un piatto di portata e aggiungete la mozzarella a dadini, decorate con qualche altra fogliolina di basilico e qualche altro pezzetto di melanzana fritto.

Il tocco magico di Mainardi

Tagliate la mozzarella a fette spesse, scioglietele in forno o nel microonde ottenendo così lo stato primordiale... una pasta filante! Disponete al centro qualche cubetto di melanzana fritta e un cucchiaino di salsa di pomodoro. Richiudete ogni fetta e raffreddate in acqua e ghiaccio. Vi siete accorti di aver creato una mozzarella ripiena alla norma?

Scaloppine
al limone

ingredienti per 2 persone

fettine di vitello **300 g**
farina 00 **30 g** + q.b. per la panatura
burro **30 g**
limone **1**
vino bianco **1 tazzina**
prezzemolo
sale e pepe

Grattugiate la buccia del limone e tenetela da parte. Spremete il succo del limone e aggiungetelo al vino bianco, unite la farina e fatela sciogliere per bene aiutandovi con una forchetta. Tenete il succo così ottenuto da parte.

Battete leggermente le fettine di vitello, passatele nella farina e cuocetele a fiamma media in una padella antiaderente con il burro fino a quando saranno ben dorate da entrambi i lati.

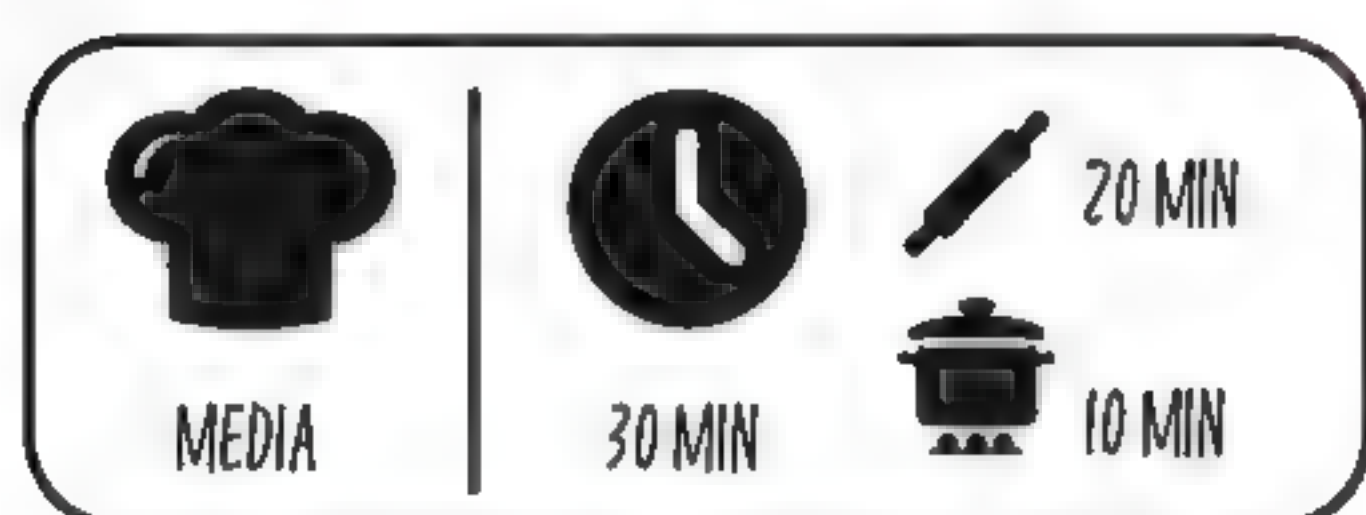
Versate il succo di limone vino bianco e farina, e lasciatelo addensare muovendo la padella avanti e indietro con un movimento fluido, tenendola sempre vicino alla fiamma. Lentamente la salsa al limone si andrà addensando, avvolgendo le fettine di carne.

Aggiustate di sale e spolverate di pepe, unite il prezzemolo finemente tritato e la scorza di limone grattugiata e servite le scaloppine ben calde.

Il tocco magico di Mainardi

Seguite attentamente la ricetta ma poi... frullate tutto ottenendo una crema di carne molto golosa. E sapete cosa facciamo con questa crema? La mettiamo in una sac à poche e farciamo dei cannoncini di pasta sfoglia... aperitivo, arriviamo!

Se lo desiderate, per un pasto da fast-food, aggiungete patatine fritte e maionese

Cordon bleu
di pesce spada

ingredienti per 2 persone

pesce spada **2 fette da 150 g**
capperi dissalati **10 g**
olive denocciolate **20 g**
basilico **1 mazzetto**
provola **100 g**
uovo **1**
pangrattato q.b.
olio per friggere
sale

Create una tasca in ogni fetta di pesce spada, grande abbastanza da poter essere farcita e richiusa con facilità. Tagliate in piccoli pezzi i capperi e le olive. In un mixer, frullate il basilico con qualche cucchiaio di olio: dovrete ottenere una crema simile al pesto ma molto più densa. Unite il pesto di basilico ai capperi e alle olive e tenete da parte in frigorifero.

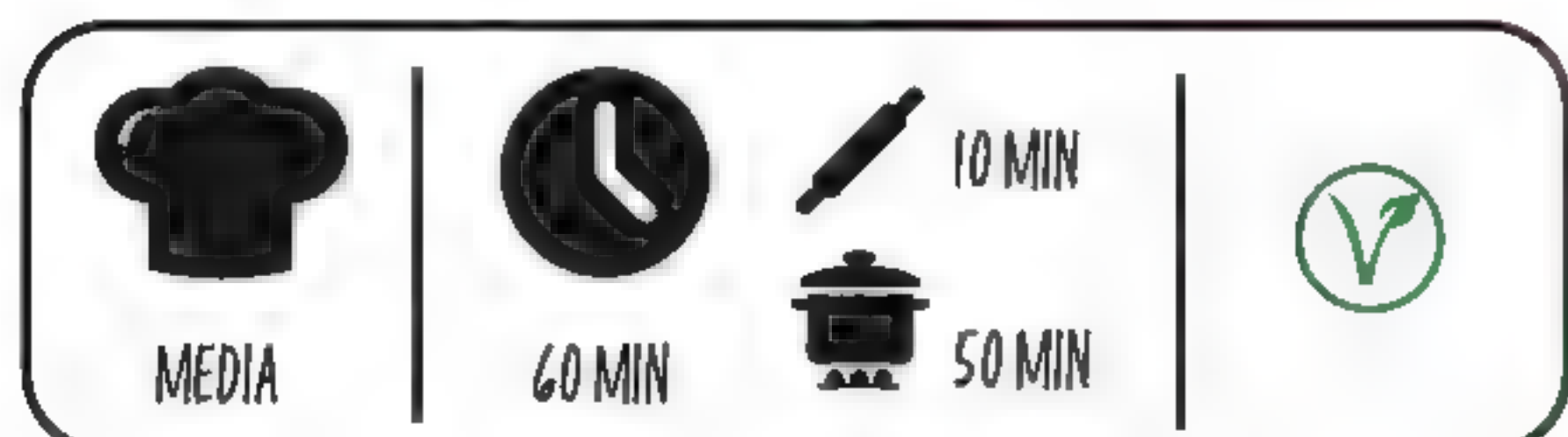
Tagliate la provola a fettine della giusta grandezza e farcite la fetta di pesce spada. Unite un cucchiaio del composto di basilico e richiudete le fette di pesce spada, premendo sui bordi e sul centro.

Passate ogni fetta di pesce spada farcita prima nell'uovo e subito dopo nel pangrattato. Se preferite una crosta di maggiore spessore, ripetete i due passaggi nel medesimo ordine.

Preriscaldate una padella antiaderente con dell'olio caldo e friggete i cordon bleu di pesce spada per 4 minuti per lato o fino a quando saranno diventati ben dorati e croccanti.

Il tocco magico di Mainardi

Fate seccare i capperi con le olive in forno a 60°C per almeno 3 ore. Aggiungete del pangrattato e spolverate le fette di pesce spada. Passatele in padella antiaderente e prima di servire aggiungete una grattata di provola, che si scioglierà e darà una succulenza letale!

Torta
alla panna

MEDIA
60 MIN
10 MIN
50 MIN
ingredienti per 2 persone

zucchero **360 g**
uova **6**
farina 00 **360 g**
lievito **1 bustina**
panna fresca **360 dl**
aroma di vaniglia

Montate a crema le uova con lo zucchero in un mixer. Aggiungete la farina setacciata con il lievito, la panna fresca e l'aroma di vaniglia.

Lavorate l'impasto fin quando sarà omogeneo e liscio, versatelo in una teglia imburrata e infarinata e cuocete la torta per circa 50 minuti in forno preriscaldato a 180°C.

Spolverate la torta con abbondante zucchero a velo prima di servirla.

Il tocco magico di Mainardi

Aggiungete all'impasto fichi secchi, prugne secche, datteri, uvetta... sentirete che aroma di festa e, se lo annusate bene, sembrerà un panettone molto profumato

Se lo desiderate, potete guarnire la torta con fiori eduli

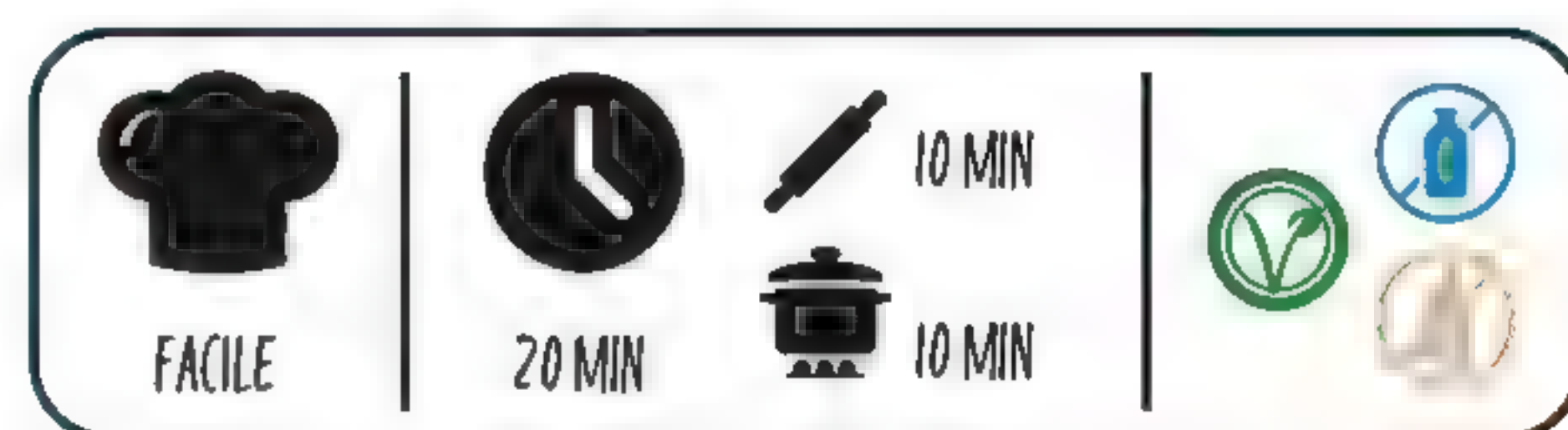
Cotto e mangiato

Le Ricette del BENESSERE

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Ortaggi per stare bene: la famiglia dei cavoli

I cavoli (cavolo verza, cavolfiore, cavolo nero, rosso) i broccoli, la senape, i ravanelli, la rucola e altri simili prendono il nome di brassicacee, che rappresentano una famiglia di ortaggi che gioca un ruolo fondamentale nell'ambito di un'alimentazione preventiva finalizzata a ridurre il rischio di malattie degenerative. Il loro contenuto di vitamine, minerali e composti fenolici benefici è davvero stupefacente, in particolare se consumati a crudo o con cottura semplice e breve. Il più importante gruppo di composti fenolici presenti nelle brassicacee sono gli isotiocianati, composti aromatici contenenti zolfo, responsabili dell'odore tipico che si sprigiona dai cavoli durante la cottura. Un altro gruppo di composti fenolici nelle brassicacee sono i flavonoidi, che hanno tante proprietà per il benessere: per esempio, migliorano la circolazione, rafforzano il sistema immunitario, aiutano a prevenire tante patologie. La quercitina è un flavone comunemente presente in questi ortaggi. Possiede una forte azione antiossidante, molto più potente di quella della vitamina C ed è quindi un prezioso alleato per combattere i radicali liberi e l'invecchiamento.

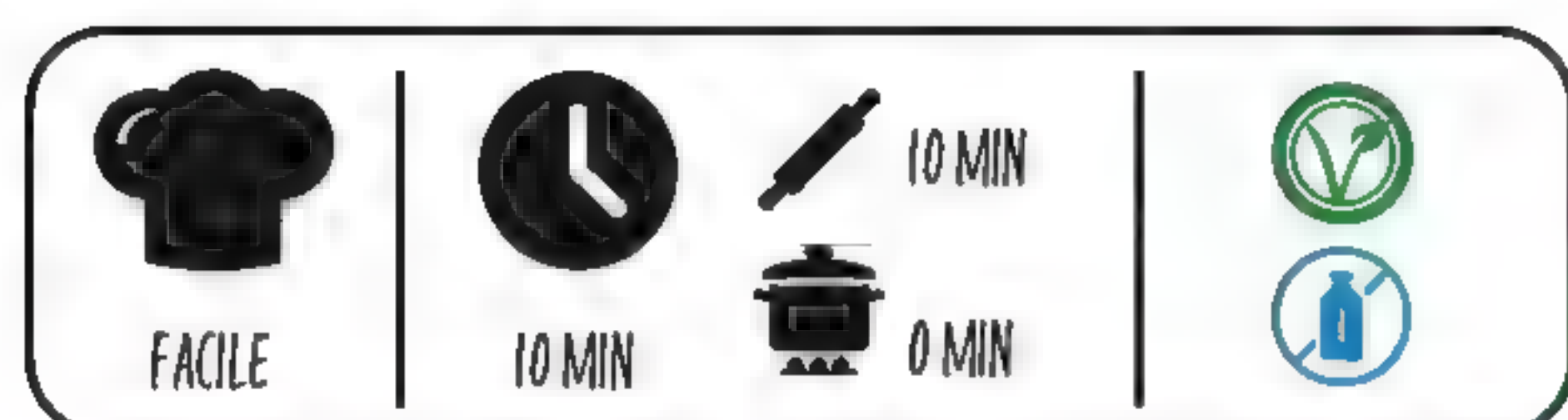
Chips di cavolo nero

ingredienti per 4 persone

cavolo nero **400 g** - olio E.V.O. **4 cucchiai** - semi di sesamo **1 cucchiaio** - sale e pepe

Pulite le foglie di cavolo nero eliminando il gambo duro centrale dalle foglie esterne, lavatele e asciugatele bene, poi tagliatele con le mani grossolanamente.

Disponete su una teglia le foglie evitando di sovrapporle, e conditele con olio, semi, sale e pepe.

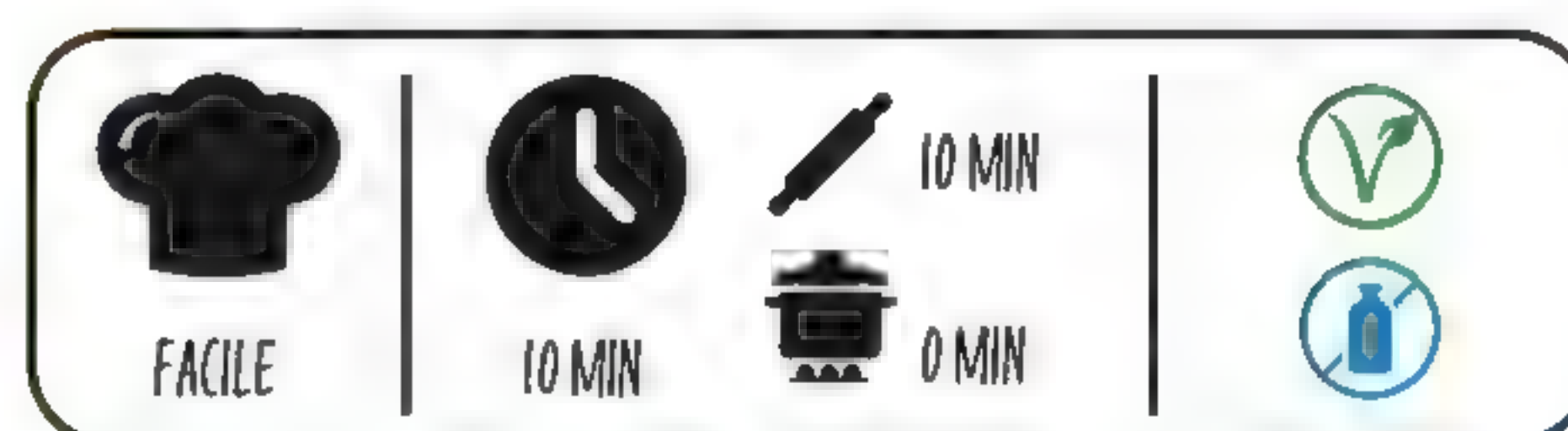
Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 10 minuti.

Insalata
di cavolo rosso, carote, mela, senape e noci

ingredienti per 4 persone
cavolo rosso **400 g** - carote **100 g** - mela **1 grande** - senape **2 cucchiai** - noci tritate o intere **3 cucchiai** - olio E.V.O. - sale e pepe

Tagliate il cavolo in strisce sottili, grattugiate le carote e riducete a fettine la mela.

Mescolate in una ciotola il cavolo, le carote e la mela. Unite le noci, la senape e aggiustate con olio, sale e pepe.

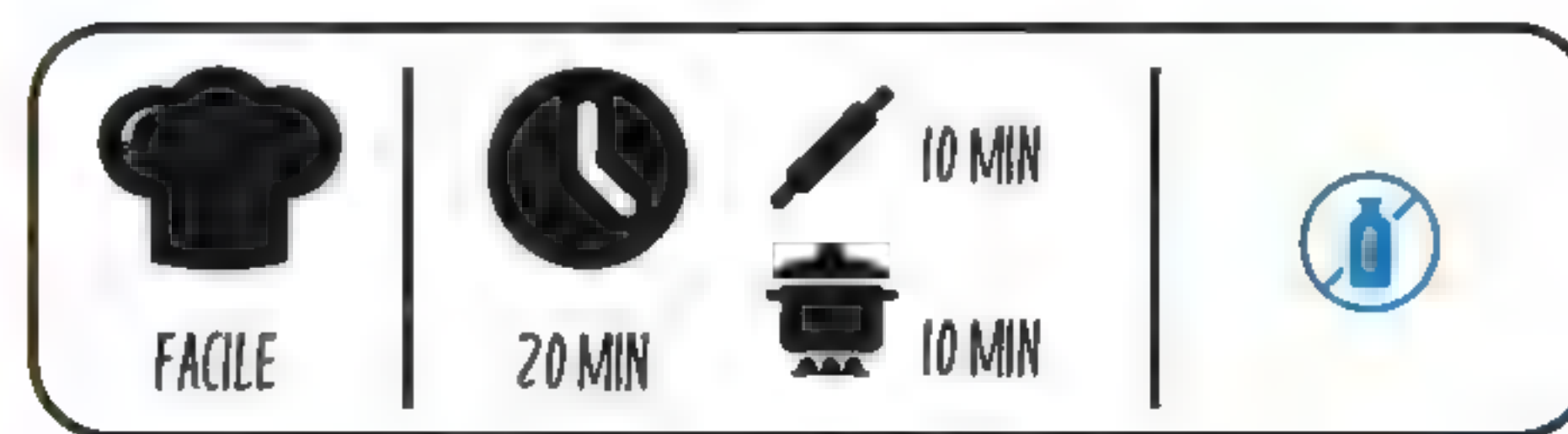
Provate a usare come alternativa il Parmigiano Reggiano o il quartirolo!

Insalata
di rucola, pere, senape e grana

ingredienti per 4 persone
rucola **200 g** - pere Williams **2** - scaglie Grana Padano **100 g** - senape **1 cucchiaio** - noci o pinoli **3 cucchiai** - olio E.V.O. - sale e pepe

Lavate la rucola, asciugatela e mettetela in una ciotola.

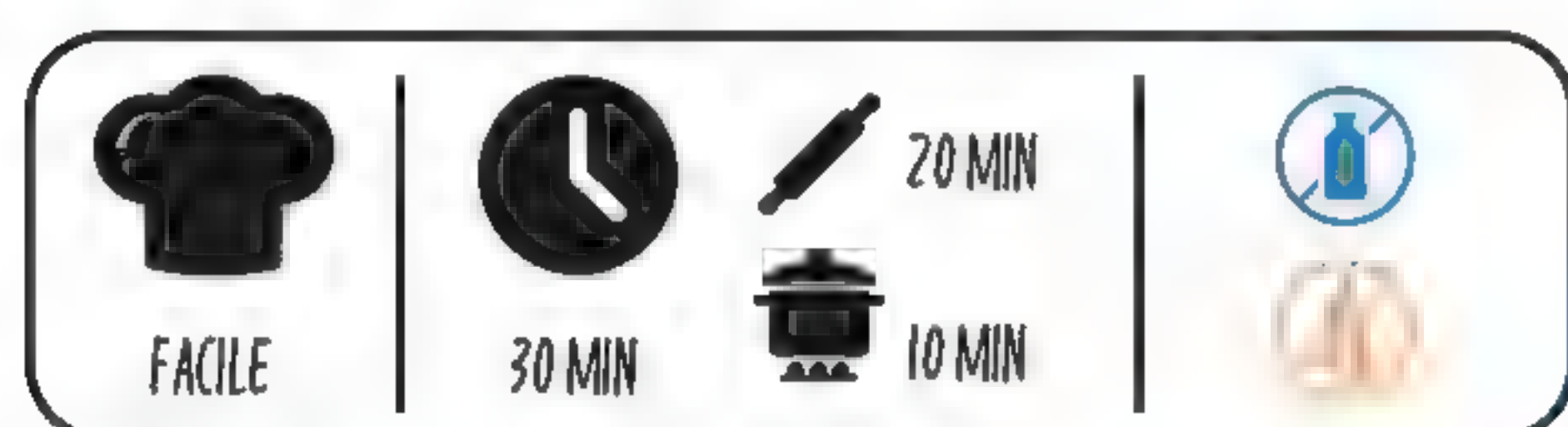
Tagliate a fettine le pere dopo averle lavate.

Unite delicatamente le pere alla rucola, aggiungete il grana e le noci, condite con senape, olio, sale e pepe.

Insalata
di rucola, pollo, senape e arancia

ingredienti per 4 persone
rucola **200 g** - pollo **6 fette** - arancia **1 grande o 2 piccole** - senape **1 cucchiaio** - semi a piacere (girasole, zucca, lino) - olio E.V.O. - sale e pepe

Lavate e asciugate la rucola e trasferitela in una ciotola. Sbucciate l'arancia, tagliatela a fettine e unitela alla rucola.

Grigliate le fette pollo e poi aggiungetele all'insalata da condire con senape, olio, sale e pepe e, a piacere, semi.

Involtini
di verza al vapore

ingredienti per 10 involtini
verza **5 foglie grandi** - carne macinata bovina magra razza piemontese **300 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - uovo **1** - noce moscata - prezzemolo - sale e pepe

Lavate le foglie di verza e dividetele a metà, eliminando la parte centrale. Sbollentate le foglie per qualche minuto, poi sciacquatele in acqua fredda e asciugatele.

Unite in una ciotola la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, aggiungete sale e pepe, noce moscata e prezzemolo, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo.

Disponete una noce di composto di carne all'interno di ogni foglia di verza e cuocete al vapore per 10 minuti.

L'angolo della salute

Quanto fa bene un cuore di cioccolato fondente!

Il cioccolato conquista ogni palato! Golosità prelibata ottenuta con il cacao, ingrediente principale, era definito ai tempi dei Maya "il cibo degli dei". L'industria alimentare produce diversi tipi di cioccolato, ma è consigliabile scegliere quello con la più alta percentuale di cacao (almeno il 70%). Il fondente è privo di colesterolo e le proprietà benefiche sono rappresentate al meglio proprio da questa tipologia!

È ricco di flavonoidi e antiossidanti, sostanze benefiche che aiutano a proteggerci dai cosiddetti radicali liberi che sono collegati allo sviluppo di malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumore. Alcuni studi hanno anche dimostrato che questo delizioso alimento può aiutare a ridurre il colesterolo LDL (colesterolo cattivo), a rilassare i vasi sanguigni e a diminuire la coagulazione del sangue.

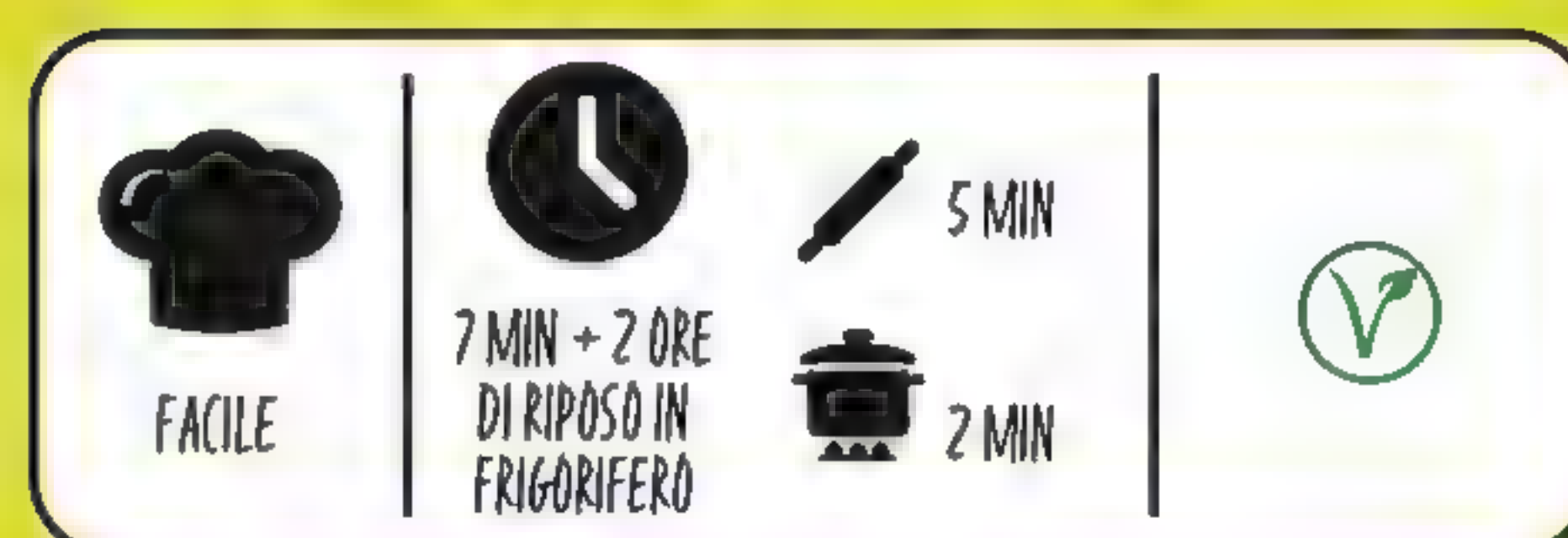
La presenza di potassio e fosforo ne fa un integratore naturale di questi nutrienti, preziosi per la corretta funzionalità dei muscoli, rendendolo quindi adatto a chi pratica sport. Il consumo di cioccolato è associato a un'immagine positiva; il cacao favorisce il buonumore e il rilassamento poiché concorre alla produzione di endorfine. Inoltre caffeina e teobromina, sostanze presenti in questo alimento, fungono da tonico del sistema nervoso.

Ma quanto cioccolato si può consumare? Piccole dosi. 30 grammi forniscono 150 kcal (energia fornita da mezzo piatto di pasta)! Il cioccolato è un alimento molto calorico: 100 grammi di fondente apportano circa 500 kcal, 600 kcal per il cioccolato al latte. È sconsigliato a chi soffre di patologie, in particolare gastrite, reflusso gastroesofageo, ulcere, colon irritabile e, nei bambini piccoli, potrebbe scatenare reazioni allergiche.

Attenzione anche a Fido! Niente cioccolato: per il cane è altamente tossico.

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Cotto e mangiato

Cuore di cioccolato fondente cocco, e avena

ingredienti per 1 cuore

cioccolato fondente **400 g**
bicchiere di acqua **1/2**
fiocchi d'avena **6-8 cucchiai**
cocco in scaglie **50 g**
zucchero a velo (facoltativo)

Spezzettate il cioccolato in un pentolino, unite l'acqua e fatelo sciogliere lentamente a fuoco basso, facendo attenzione a non farlo attaccare sul fondo.

Aggiungete i fiocchi d'avena e il cocco.

Versate il composto su una teglia ricoperta con carta forno e aiutandovi con un cucchiaio inumidito formate un cuore.

Mettete in frigorifero per circa 2 ore. Rimuovete la carta forno, disponetelo su un piatto da portata e cospargete la superficie con lo zucchero a velo.

la variante:

cuore di cioccolato fondente senza glutine e senza lattosio

Sostituite l'avena con il mais, evitate lo zucchero a velo (che può contenere glutine) e utilizzate un cioccolato fondente senza lattosio e senza glutine.

Buon San Valentino e buona salute a tutti!

brutto ma Buono

Dolci di CARNEVALE

Dolcezze irresistibili, al sapore di crema, frutta o zucchero a velo. Tra i coriandoli e le stelle filanti, non mancano mai questi esplosivi momenti di estasi

Tortelli ripieni

ingredienti per 20 tortelli

farina 00 **350 g** - uova **2** - zucchero semolato **80 g** - olio di semi di girasole **2 cucchiai** - latte **1 bicchiere** - scorza di limone grattugiata **1** - lievito per dolci **1 bustina** - olio di semi di arachide **1 l** - crema pasticcera - zucchero a velo

Sbattete le uova con lo zucchero, unite il latte, l'olio di semi di girasole e la scorza grattugiata di limone. Amalgamate poco alla volta la farina setacciata con il lievito, lavorando gli ingredienti fino a ottenere un composto abbastanza morbido ma non liquido.
Scaldate l'olio di semi di arachidi e quando comincerà a sfrigolare immergetevi un cucchiaio di impasto e friggete per 3-4 minuti rigirando la frittella per cuocerla in maniera uniforme. Ripetete il procedimento fino a terminare l'impasto.
Farcite le frittelle con la crema pasticcera aiutandovi con una *sac à poche* e spolveratele con abbondante zucchero a velo.

Se preferite dare un retrogusto più deciso potete unire all'impasto un bicchierino di liquore, come il classico anice, o in alternativa il rum o il limoncello

Bomboloni con crema al limone

ingredienti per 12 bomboloni

farina manitoba **250 g** - lievito di birra **8 g** - zucchero semolato **40 g** - uova **2** - latte **50 ml** - scorza grattugiata di **½ limone** - burro **50 g** - sale - olio di semi di arachide **1 l**

per la crema pasticcera al limone al microonde

latte intero **500 ml** - scorza di **3 limoni** - tuorli **6** - zucchero semolato **80 g** - amido di mais **30 g**

per i bomboloni

Preparate un pre-impasto sciogliendo il lievito nel latte tiepido, aggiungete 90 g di farina, amalgamate, poi coprite e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume.
Rompete le uova all'interno della planetaria, aggiungete lo zucchero e sbattete bene. Aggiungete la restante farina, la scorza di limone e il sale. Lavorate l'impasto e aggiungete, poco per volta, il burro morbido in pezzi.
Impastate per almeno 10 minuti fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo che coprirete e lascerete lievitare fino al raddoppio del volume.
Ritagliate intanto 12 quadrati di carta forno, prendete poi l'impasto e formate con le mani altrettante palline da disporre sui 12 quadrati. Coprite nuovamente e fate lievitare fino al raddoppio del volume.
Scaldate l'olio di semi di arachide in una padella e immergetevi i bomboloni lievitati, senza rimuovere la carta che si staccherà da sola durante la cottura.
Scolate i bomboloni quando saranno gonfi e dorati, adagiateli brevemente su carta assorbente da cucina e poi passateli subito nello zucchero semolato.
Riempite i bomboloni di crema al limone aiutandovi con una sac à poche dal beccuccio liscio.

per la crema pasticcera al limone al microonde

Lasciate sobbollire il latte con la scorza dei limoni mentre in una ciotola mescolate i tuorli con lo zucchero semolato aggiungendo poi l'amido di mais. Versate il latte caldo e mescolate con una frusta.
Cuocete la crema al microonde a 700 W per circa 6-9 minuti, mescolandola ogni 2/3 minuti, fino a quando si sarà addensata.
Trasferite la crema in un contenitore per farla raffreddare coperta con la pellicola per alimenti.

Per chi non ha il microonde, mettere il composto in un pentolino e cuocere a fiamma bassa finché non si addensa.

la variante: bomboloni al forno

Una volta che l'impasto sarà lievitato dividetelo in 12 parti e formate delle palline. Disponetele distanziate tra loro su una teglia ricoperta di carta forno. Copritele con un panno e lasciatele lievitare per 40 minuti. Infornate le palline per circa 12 minuti a 200°C nel forno già caldo.

Chiacchiere al cioccolato

Le chiacchiere sono dei tipici dolci italiani preparati durante il periodo di Carnevale. Lo stesso prodotto, o prodotti simili, possono essere chiamati anche con altri nomi che variano da regione a regione, come crostoli, frappe, cenci o bugie

ingredienti per 4 persone

farina 00 **250 g** - panna fresca liquida **200 ml** - olio di semi di arachide **1 l** - cioccolato fondente fuso **100 g** - zucchero a velo (facoltativo)

Versate nell'impastatrice la farina seguita dalla panna fresca liquida, e poi impastate con il gancio per 5-10 minuti, fino a quando l'impasto si sarà staccato dalle pareti.
Lavoratelo ancora un paio di minuti con le mani e poi stendetelo con il mattarello o con la macchina per tirare la pasta in modo da renderlo molto sottile.
Tagliate la pasta con la rotella per formare le chiacchiere, scaldate l'olio di semi di arachide e immergetevi le chiacchiere. Friggetele un paio di minuti da entrambi i lati.
Scolate le chiacchiere adagiandole su carta assorbente e poi spolverizzatele con lo zucchero a velo o decoratele con cioccolato fondente fuso.

Ravioli fritti al cioccolato

ingredienti per 4 persone

farina 00 **140 g** - burro **30 g** - zucchero semolato **50 g** - uovo **1** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - crema spalmabile al cioccolato **200 g** - zucchero a velo - olio di semi di arachide **1 l**

Lavorate nell'impastatrice l'uovo con la farina, aggiungete poi lo zucchero semolato, il lievito e il burro morbido in pezzi, impastando fino a ottenere un composto liscio e compatto.
Trasferite l'impasto su un piano infarinato e stendetelo fino a dargli mezzo centimetro di spessore. Usate una formina per biscotti di circa 10 cm di diametro per ottenere dei dischetti di pasta.
Farcite i dischetti con un cucchiaio di crema spalmabile al cioccolato e chiudete i ravioli facendo combaciare i bordi e premendoli bene con le dita o con i rebbi di una forchetta.
Friggete i ravioli al cioccolato in abbondante olio di semi caldo, poi estraeteli, adagiateli sulla carta assorbente da cucina e spolverizzateli con lo zucchero a velo.

Per realizzare questi ravioli potete utilizzare anche le apposite formine richiudibili da pasticceria a forma di mezzaluna. L'importante è sigillare bene i bordi altrimenti il ripieno uscirà in cottura

Frittelle di arance

ingredienti per 4 persone

farina 00 **165 g** - zucchero semolato **50 g** - uova **3** - latte **½ bicchiere** - lievito in polvere **1 bustina** - arance **3** - liquore all'arancia **2 cucchiai** - olio di semi di arachide **1 l** - sale q.b. - zucchero a velo q.b.

Preparate la pastella mescolando la farina con lo zucchero semolato, il lievito, le uova sbattute, il latte e un pizzico di sale.
Fate riposare la pastella per 30 minuti. Nel frattempo sbucciate le arance; tagliatele a fette orizzontali e ponetele in una terrina: cospargetele con un paio di cucchiai di zucchero e una spruzzata di liquore, quindi lasciate a marinare per 10 minuti.
Prendete quindi le fette di arancia, una alla volta, sgocciolatele e infarinatele. Passatele nella pastella e friggetele, una alla volta, in abbondante olio di semi bollente, fino a quando saranno dorate.
Con l'aiuto di una schiumarola toglietele dall'olio e ponetele sulla carta assorbente da cucina. Servitele calde, cosparse di zucchero a velo.

Castagnole

Le castagnole o favette sono un dolce carnevalesco diffuso in tutta Italia; fa parte della tradizione culinaria ligure, emiliano-romagnola, marchigiana, laziale, umbra meridionale, abruzzese, veneta, lombarda

ingredienti per 4 persone

farina 00 **130 g** - zucchero semolato **2 cucchiai** - burro morbido **15 g** - uovo **1** - lievito in polvere per dolci **4 g** - scorza di **½ limone** - bacca di vaniglia **½** - olio di semi di arachide **1 l** - zucchero a velo

Lavorate nell'impastatrice il burro morbido, lo zucchero semolato, la scorza di limone grattugiata e i semi della bacca di vaniglia. Unite l'uovo e poi versate poco per volta la farina setacciata con il lievito, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo.
Trasferite il composto su un piano e impastatelo ancora un paio di minuti a mano. Prendete una parte di impasto e dategli una forma cilindrica da un paio di centimetri di diametro. Tagliate il cilindro a tocchetti e formate con le mani delle palline.
Scaldate abbondante olio di semi e immergetevi un paio per volta le palline, lasciandole friggere fino a quando saranno gonfie e dorate.
Scolate le frittelle e spolverizzatele con lo zucchero a velo.

Maschere di Carnevale

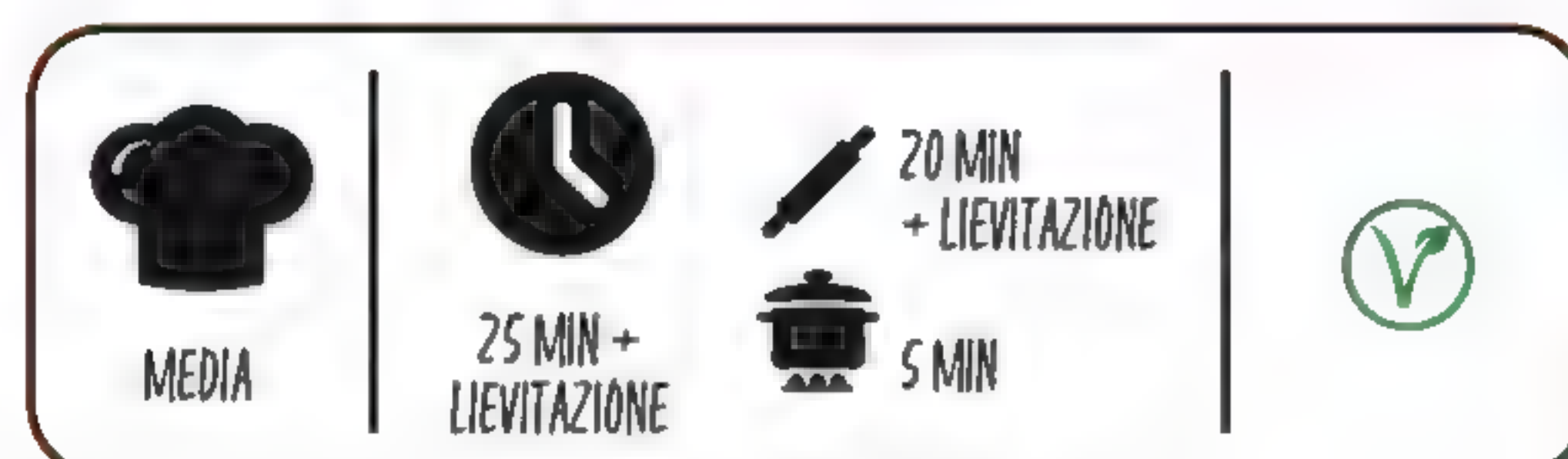
ingredienti per 4 persone

pasta frolla **2 rotoli** - tuorlo **1** - zucchero a velo - olio di semi di arachide **1 l**

Srotolate la pasta frolla pronta e con un taglia biscotti realizzate le mascherine.
Friggete le mascherine in abbondante olio di semi di arachide poi scolatele sulla carta assorbente da cucina.
Spolverizzatele con lo zucchero a velo.

la variante: maschere di Carnevale cotte al forno

Disponete le mascherine di pasta frolla distanziate tra loro su una teglia rivestita di carta forno e spennellatele con un tuorlo d'uovo sbattuto con un cucchiaio di latte.
Cuocete le mascherine nel forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti.
Estraetele e lasciatele raffreddare.
Sciogliete del cioccolato a bagnomaria e decorate alcune mascherine, le altre potete spolverizzarle con lo zucchero a velo e gustarle con la confettura che preferite.

Ciambelle fritte

ingredienti per 4 persone

farina 00 **250 g** - farina manitoba **250 g** - patate lesse **250 g** - lievito di birra **10 g** - uova **2** - zucchero semolato **50 g** + quello per la decorazione - latte **120 ml** - burro fuso **50 g** - bacca di vaniglia **1** - sale - olio di semi di arachide **1 l**

Riducete in purea con uno schiacciapatate le patate lesse, lasciatele raffreddare e intanto sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido.
Unite nell'impastatrice le farine e lo zucchero semolato, poi aggiungete le patate, le uova e il burro. Iniziate a lavorare l'impasto, poi versate il latte con il lievito. Unite infine i semi della bacca di vaniglia e il sale.
Trasferite l'impasto su un piano infarinato e lavoratelo a mano per alcuni minuti formando un panetto che lascerete lievitare in una ciotola fino al raddoppio del volume.
Dividete l'impasto in pezzi, lavorateli con le mani fino a creare dei salamini, e unite le estremità di ogni salamino per formare le ciambelle che lascerete lievitare nuovamente per circa 1 ora.
Scaldate l'olio di semi di arachide in una pentola e immergetevi un paio di ciambelle per volta.
Scolatele quando saranno dorate e passatele nello zucchero semolato.

la variante: con crema di nocciole

Una volta fritte, tagliate le ciambelle a metà con un coltello e spalmatevi la crema di nocciole, richiudete e gustate.

Struffoli

Gli struffoli sono dei dolci tipici della gastronomia meridionale, principalmente della cucina napoletana. Il dolce è composto da numerosissime palline di non più di 1 cm di diametro, fritte nell'olio o nello strutto e avvolte in miele caldo, decorate con frutta candita e codette colorate

ingredienti per 4 persone

farina 00 **100 g** - zucchero semolato **10 g** - burro **20 g** - scorza di **1 limone** - uova **1** - liquore all'anice **1 cucchiaio** - scorza di **1 arancia** - sale - miele - **120 g** - codette colorate - olio di semi di arachide **1 l**

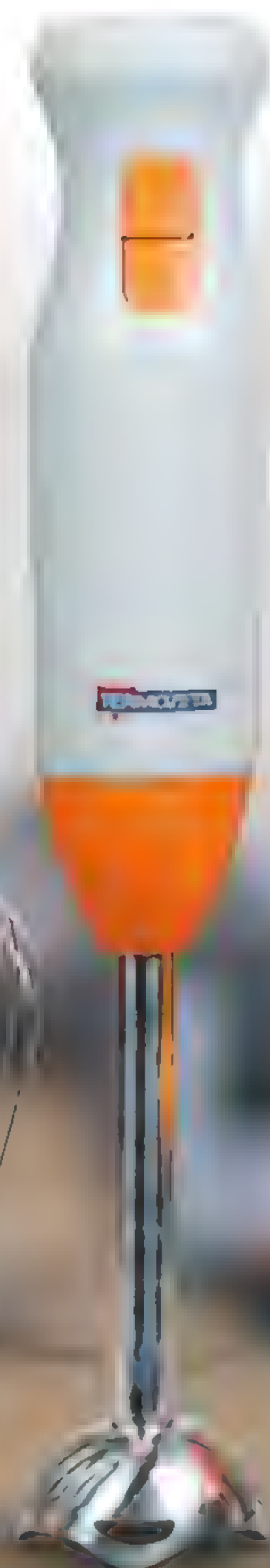
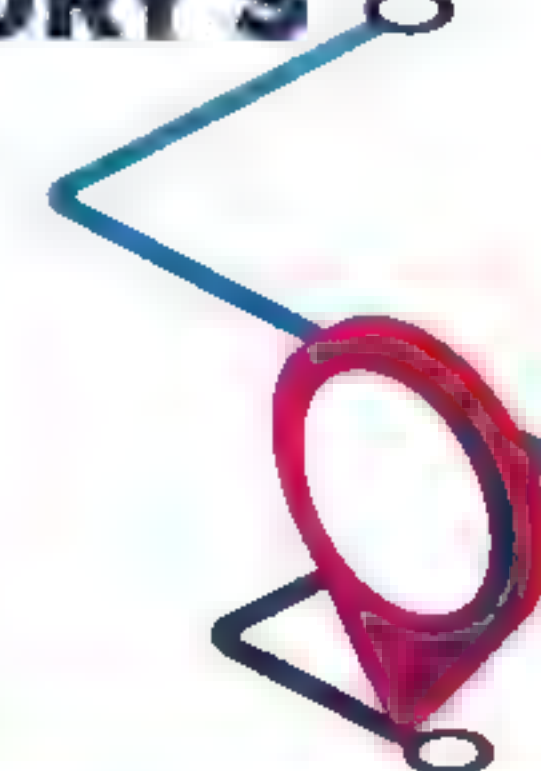
Unite nella planetaria la farina setacciata, lo zucchero semolato, un pizzico di sale, infine il burro fuso e mescolate. Aggiungete il liquore all'anice, la scorza d'arancia e di limone grattugiata e le uova, una alla volta.
Trasferite l'impasto su un piano e lavoratelo con le mani fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Dividete l'impasto in filoncini che taglierete in piccoli pezzi di meno di 1 centimetro di diametro.
Realizzate con le mani delle palline e friggetele in abbondante olio di semi di arachide caldo.
Scolate gli struffoli. Una volta scolati vanno tenuti da parte. Nel frattempo nella padella si scalda il miele (eventualmente anche un po' di zucchero e liquore) e poi si versano gli struffoli e si fanno saltare, in modo da ricoprire tutte le palline, e infine aggiungete le codette colorate.

Aggiungete anche la frutta candita agli struffoli quando li mescolate con il miele

Tagliatelle dolci

ingredienti per 4 persone

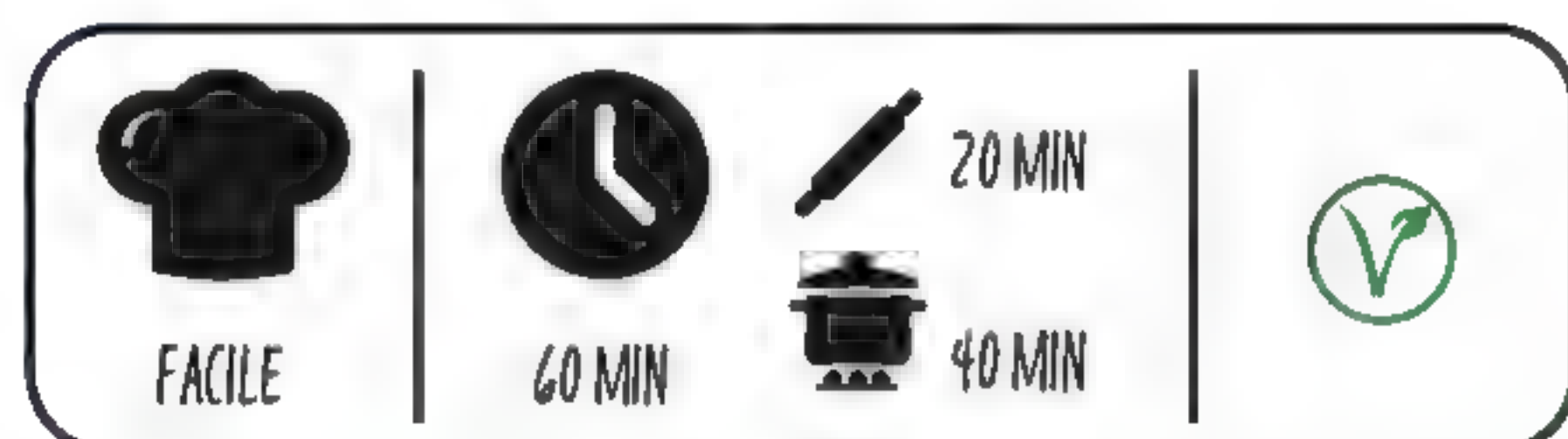
farina 00 **125 g** - uova **2** - zucchero **2 cucchiai** - rum **1 cucchiaino** - zucchero a velo **50 g** - scorza grattugiata di **1 arancia** - olio di semi di arachide **1 l**

Versate nell'impastatrice la farina con un cucchiaio di zucchero, intanto sbattete le uova con il rum e la scorza d'arancia. Unite alle polveri e impastate fino a ottenere un composto omogeneo.
Trasferite l'impasto su un piano di lavoro infarinato e lasciatelo riposare per 30 minuti.
Riprendete l'impasto e tirate la sfoglia aiutandovi con un mattarello o con la macchina per la pasta.
Cospargete la pasta con un cucchiaio di zucchero, arrotolatela su sé stessa, poi tagliatela con un coltello, ricavando così delle tagliatelle.
Fate scaldare l'olio di semi di arachide in una pentola dai bordi alti e tuffatevi le tagliatelle dolci.
Scolatele quando saranno ben dorate, adagiatele su carta assorbente da cucina e, una volta fredde, spolverizzatele con lo zucchero a velo.

COLTO e mangiato i Porri

Più delicati della cipolla, ma ugualmente in grado di dare sapore a tante preparazioni. Dalla torta salata al risotto, tanti spunti per utilizzare questi ortaggi

I BENEFICI E LE PROPRIETÀ DEI PORRI

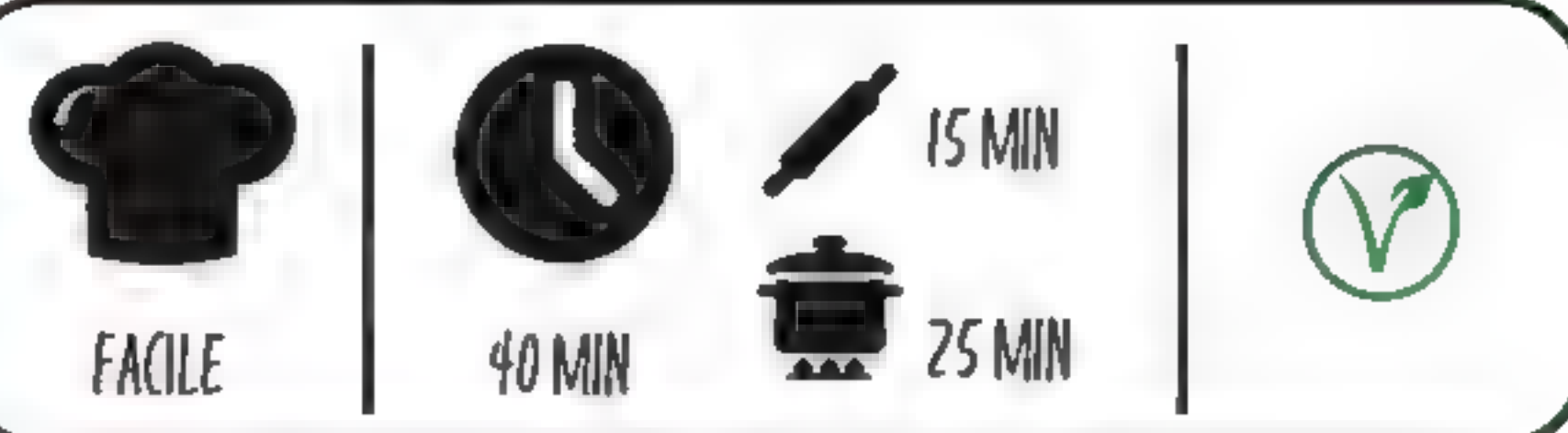
- EFFICACI CONTRO I REUMATISMI
- MIGLIORANO IL SISTEMA IMMUNITARIO
- COMBATTONO L'INVECCHIAMENTO CELLULARE
- RICOSTITUENTI CONTRO LA STANCHEZZA
- HANNO PROPRIETÀ DISINTOSSICANTI
- ANTIBIOTICI NATURALI

Torta salata
ai porri e brie

FACILE
60 MIN
20 MIN
40 MIN
ingredienti per 4 persone
rotolo di pasta brisée **250 g**
porri già puliti **320 g**
brie **100 g**
parmigiano grattugiato **30 g**
uova **2**
panna fresca liquida **35 ml**
burro **40 g**
sale e pepe

Srotolate la pasta brisée pronta e adagiatela all'interno di una teglia rotonda senza carta forno, e lasciatela in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. **Tagliate** intanto i porri a rondelle sottili e soffriggeteli in una padella con il burro. Cuocete per 5 minuti con il coperchio, e per altri 5 minuti senza. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. **Tagliate** a dadini il formaggio brie e mettetelo da parte, poi sbattete le uova con la panna fresca liquida, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e il pepe. **Prendete** la pasta sfoglia dal frigorifero, distribuite sulla base porri cotti e brie, e infine versate il composto di uova, panna e formaggio. **Cuocete** a 180°C per 30 minuti circa in forno preriscaldato. Sfornate e lasciate riposare la torta salata prima di trasferirla su un piatto da portata per servirla.

la variante:
senza glutine e e senza lattosio
Sostituite la pasta brisée con una senza glutine e il formaggio brie con una delicata ricotta e panna fresca senza lattosio.

Gratin
di porri

Gratin (dal francese) in cucina indica la crosta dorata che si forma su un cibo messo in forno, ma anche la preparazione stessa che, attraverso una copertura di pane grattato o formaggio grattugiato, assume una colorazione dorata

ingredienti per 4 persone

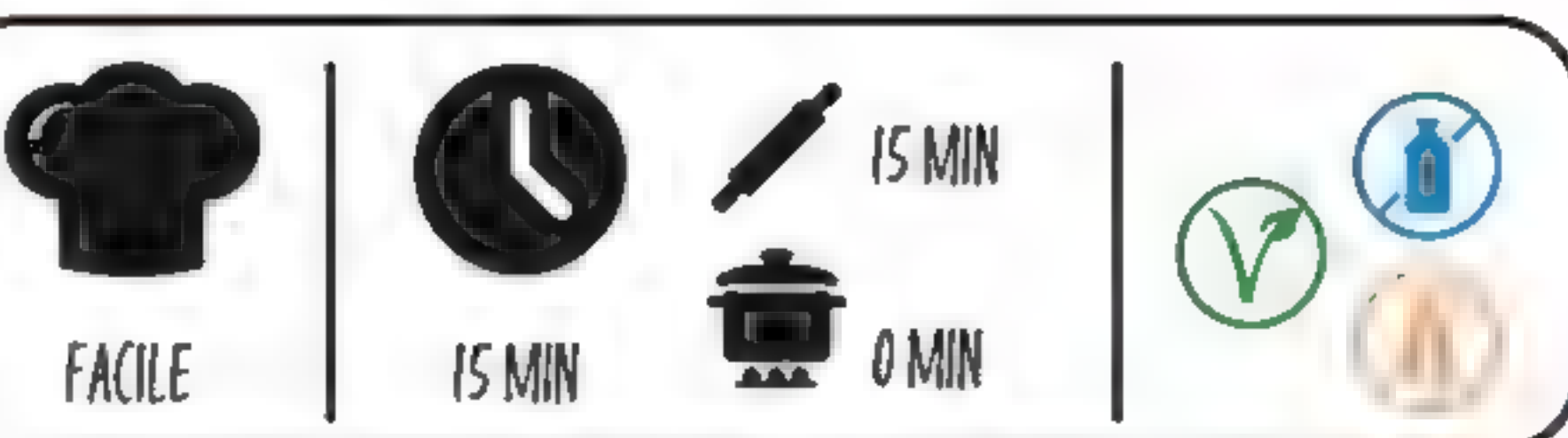
porri **2**
formaggio Quark **60 g**
latte **125 ml**
burro **30 g**
farina 00 **20 g**
brodo vegetale **140 ml**
parmigiano grattugiato **20 g**
olio E.V.O.
noce moscata
sale

Preriscaldate il forno a 200° C, intanto tagliate i porri a rondelle spesse e fateli rosolare in padella con l'olio per 5 minuti, aggiungete poi il brodo vegetale caldo e cuoceteli per 8 minuti o fino a quando saranno teneri.
Scolateli e trasferiteli in una ciotola, conservando il brodo vegetale. Versate il brodo in una casseruola, aggiungete il latte e scaldate a fiamma bassa.
Sciogliete il burro in un tegame, aggiungete la farina e cuocete per 5 minuti continuando a mescolare, versate poi il brodo e il latte caldo, amalgamando con una frusta.
Aggiungete i porri e insaporite con la noce moscata in polvere. Fate sobbollire per 5 minuti mescolando spesso e infine incorporate metà del formaggio grattugiato.
Versate il composto in una pirofila, copritelo con il parmigiano grattugiato restante e cuocete in forno per 15 minuti o fino a quando si sarà formata una crosticina dorata, poi servite ancora caldo.

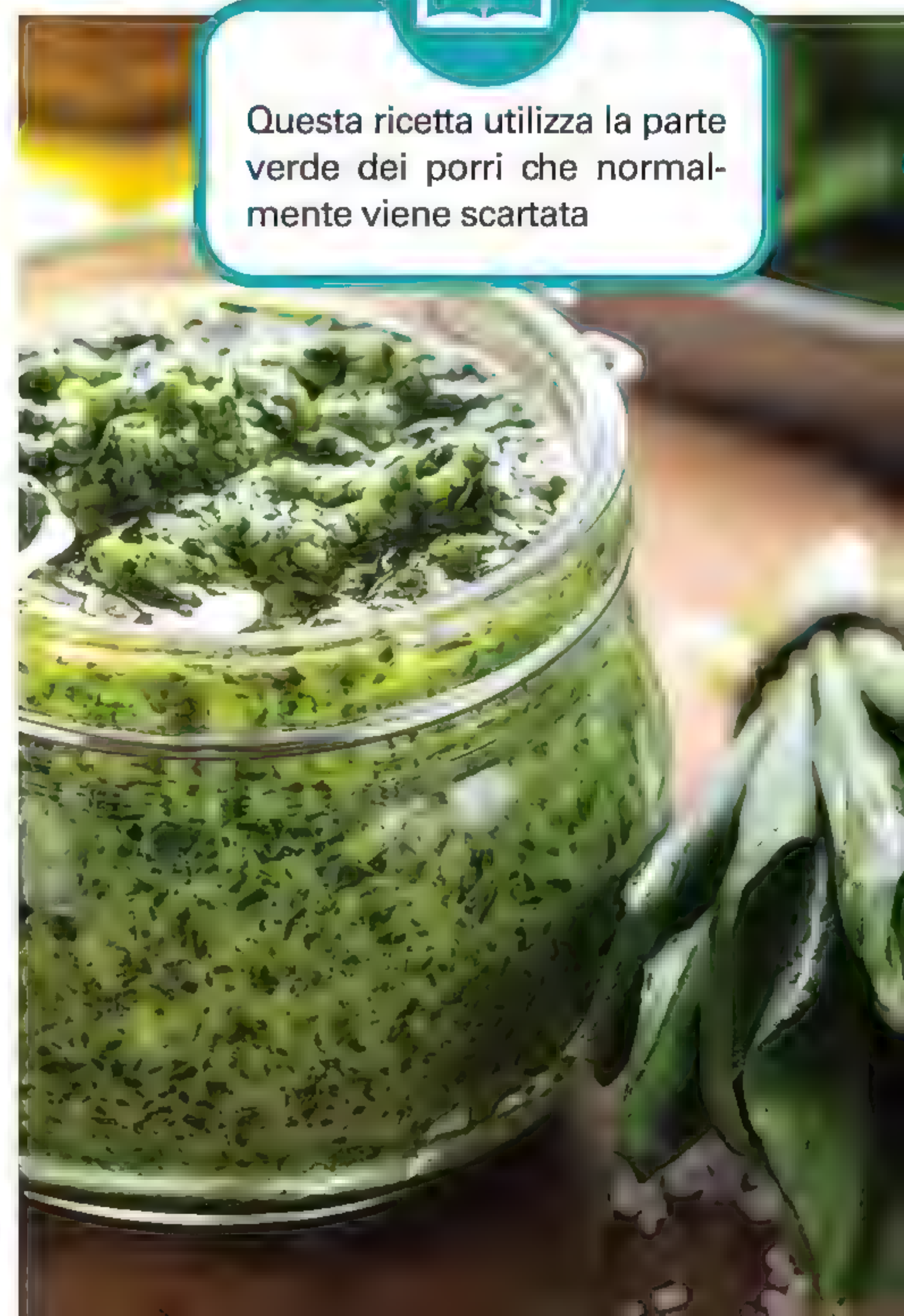
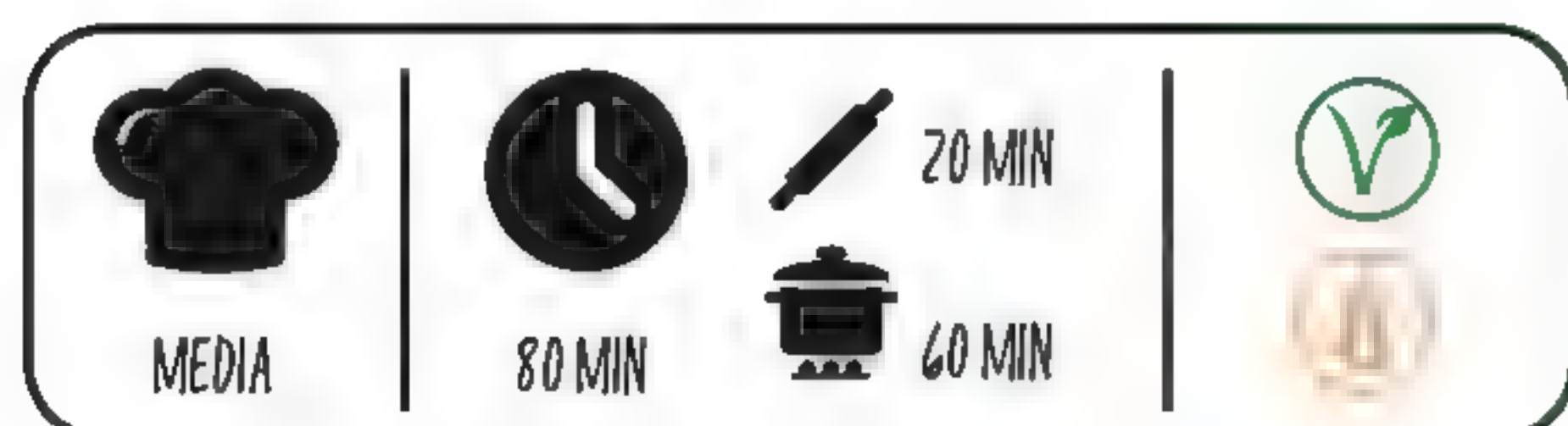
Pesto
con le foglie di porri

ingredienti per 4 persone

foglie verdi di **2 porri**
mandorle **30 g**
noci **20 g**
parmigiano grattugiato **50 g**
prezzemolo
olio E.V.O **100 ml**
sale

Pulite e lavate le foglie dei porri, tagliatele a strisce, fatele ammorbidire cuocendole a vapore o sbollentandole in acqua, poi strizzatele.
Inserite le foglie nel mixer, versate a filo l'olio, aggiungete tutti gli altri ingredienti e tritate fino a ridurre il tutto in una crema.
Trasferite il composto nei vasetti sterilizzati e utilizzatelo per condire un buon piatto di pasta.

Questa ricetta utilizza la parte verde dei porri che normalmente viene scartata

Flan
di porri

MEDIA | 80 MIN | 20 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

porri **200 g**
uova **2**
latte **65 ml**
parmigiano grattugiato **50 g**
olio E.V.O.
fonduta di formaggi **120 g**
salvia **2-3 foglie**
sale e pepe
burro

Iniziate preparando gli ingredienti per la decorazione. Lavate e asciugate le foglie di salvia, grattugiate un po' di porro e friggete con un filo di olio fino a quando saranno dorati e croccanti. Mettete da parte.
Affettate il resto dei porri a rondelle, rosolateli con un cucchiaio di olio per un paio di minuti, aggiungete qualche cucchiaio d'acqua calda, coprite con un coperchio e lasciate cuocere i porri a fiamma bassa per 15 minuti. Toglieteli dal fuoco e lasciateli intiepidire.
Frullate i porri, poi aggiungete le uova sbattute, il latte e parmigiano grattugiato, e regolate di sale e pepe. Imburrate 4 pirottini, in alluminio o stampini monoporzione, e versate 3/4 del composto.
Procedete con la cottura a bagnomaria nel forno già caldo a 170°C , versando acqua bollente nella teglia e immergendo i pirottini che cuocerete per 45 minuti.
Lasciateli intiepidire prima di sformarli, poi serviteli con una fonduta leggera ai formaggi e le strisce di porri e salvia fritti come decorazione.

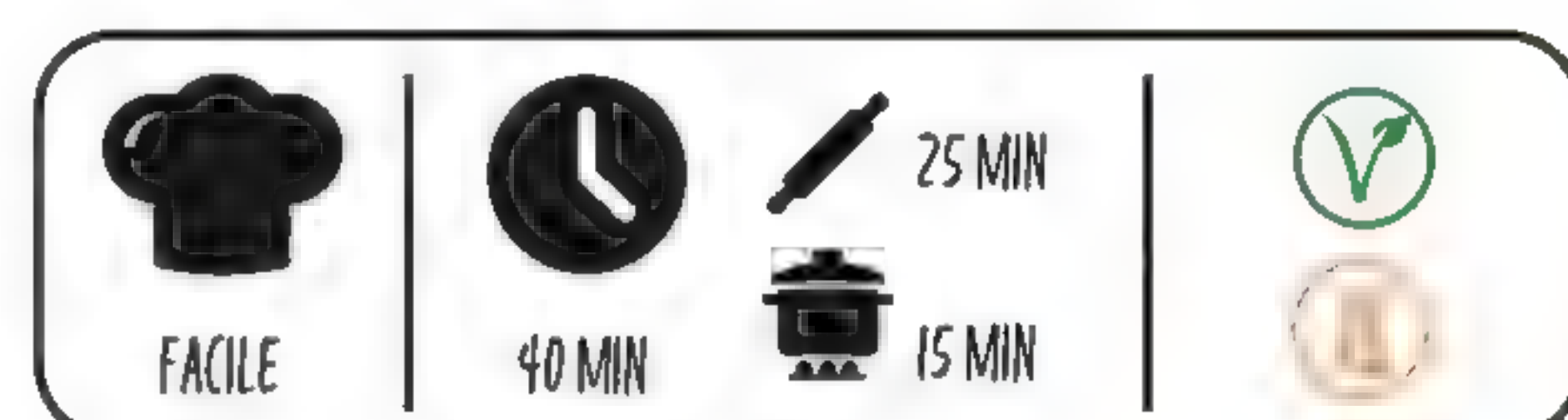
COME AVVIENE LA TOSTATURA DEL RISO?
Il riso si tosta a secco senza condimento o soffritto, procedendo fino a quando i chicchi non diventano bianchi e traslucidi. Normalmente bastano 3 minuti in una casseruola rovente

Risotto
al vino rosso e porri

FACILE | 40 MIN | 25 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **300 g**
porri **2**
olio E.V.O.
vino rosso **250 ml**
brodo vegetale **500 ml**
Parmigiano Reggiano
burro **1 noce**
sale

Fate rosolare in una padella dai bordi alti a fiamma dolce il porro finemente tritato con l'olio mentre, in un'altra padella, tostate il riso a secco, a fiamma media.
Unite il riso tostato al porro, sfumate con il vino rosso, mescolate, e bagnate il riso con il brodo, aggiungendo un mestolo alla volta.
Togliete il riso dal fuoco quando è cotto al dente, unite una noce di burro e il parmigiano grattugiato, mantecate il risotto e, dopo averlo fatto riposare un paio di minuti, servitelo decorandolo con delle rondelle di porro fritto.

Frittata

ai porri

ingredienti per 4 persone

uova **4**
porro **1**
olio E.V.O.
parmigiano grattugiato **50 g**
sale e pepe

Pulite il porro, tagliatelo a rondelle e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio E.V.O. per 5 minuti, regolate di sale e pepe, bagnate il porro con un mestolo di acqua e lasciate stufare per circa 10 minuti con il coperchio. Levate dal fuoco e mettete da parte.

Amalgamate in una ciotola le uova, il formaggio grattugiato e i porri stufati, salate e pepate, poi versate il composto in una padella a scaldare con un filo d'olio.

Lasciate cuocere la frittata a fiamma bassa per 10 minuti o fino a quando si sarà rappresa, rigirandola a metà cottura.

Servite la frittata di porri ben calda.

la variante:

frittata di porri e patate al forno

Al composto di uova, formaggi e porri aggiungete delle patate affettate con il pelapatate, così cuoceranno direttamente in forno insieme agli altri ingredienti a 170°C per 20 minuti.

Mini quiche

con porri e prosciutto crudo

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia **1 rotolo**
porro **1**
prosciutto crudo di Praga **200 g**
ricotta **250 g**
uova **2**
olio E.V.O.
timo
maggiorana
noce moscata
sale e pepe

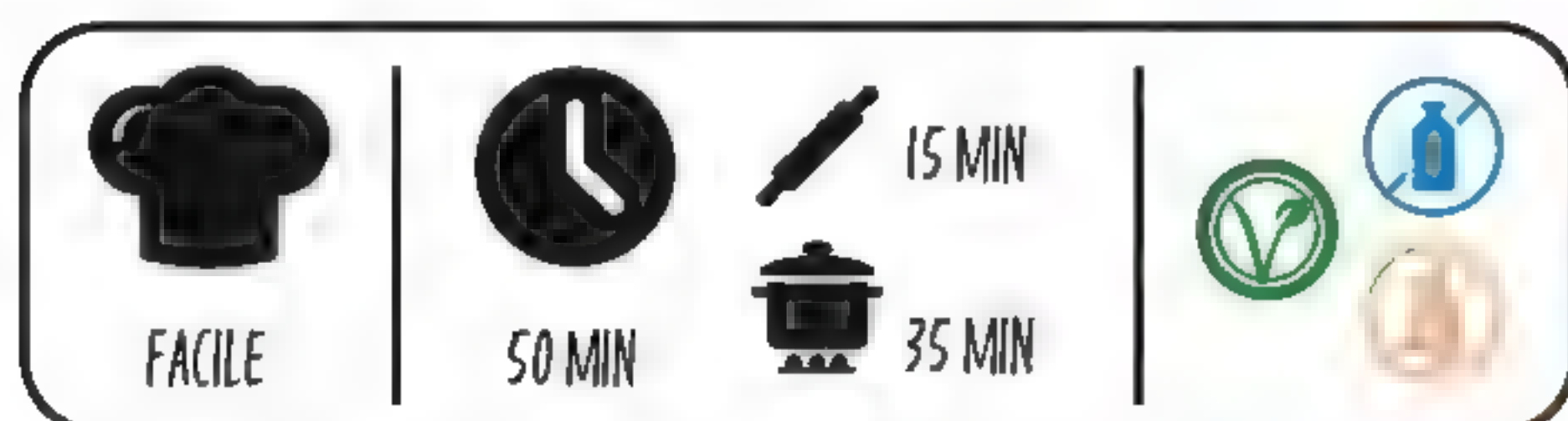
Srotolate la pasta sfoglia su un piano, realizzate dei dischi aiutandovi con un coppapasta e adagiateli negli stampini monoporzione.

Pulite il porro, tagliatelo a rondelle sottili e fatelo appassire dolcemente in una padella con un filo d'olio caldo.

Lavorate con una frusta la ricotta e le uova con un pizzico di sale e di pepe, poi aggiungete le fette di prosciutto tritate, il porro stufato e le erbe aromatiche.

Versate il composto sui dischetti di sfoglia, cuocete le mini quiche in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti, poi sfornatele e lasciatele raffreddare completamente prima di servirle.

Porri stufati

con carote e riso

FACILE
50 MIN
15 MIN
35 MIN
ingredienti

porri **500 g**
carota affettata **1**
riso a grani lunghi **150 g**
olio E.V.O. **60 ml**
acqua calda **240 ml**
sale **5 g**
zucchero semolato **5 g**
succo di **1 limone**
aneto fresco

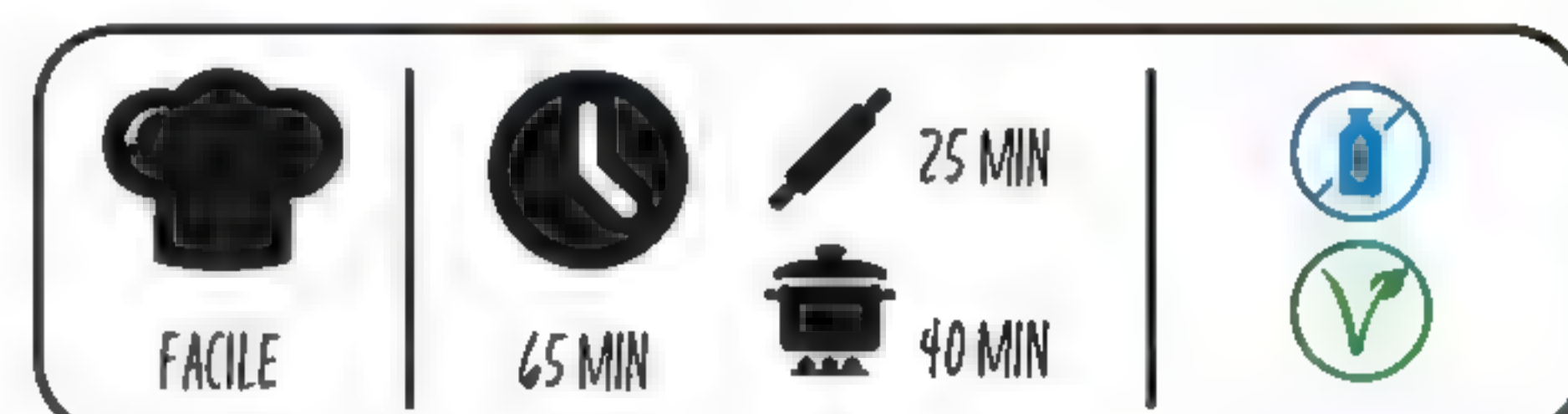
Fate rosolare e carote per 5 minuti in una padella con olio E.V.O. caldo, aggiungete i porri mescolando di tanto in tanto per fare che non si brucino, e cuocete fino a quando le verdure saranno morbide.
Aggiungete il riso, l'acqua calda, il succo di limone, il sale e lo zucchero semolato, coprite e fate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti o fino a quando il riso e le verdure saranno teneri e il liquido di cottura sarà assorbito. Non mescolate durante la cottura.
Togliete dal fuoco, coprite con uno strofinaccio o della carta assorbente e riposizionate il coperchio per assorbire l'umidità in eccesso, e mettete da parte a raffreddare.
Cospargete con aneto tritato a piacere, e servite.

Focaccia

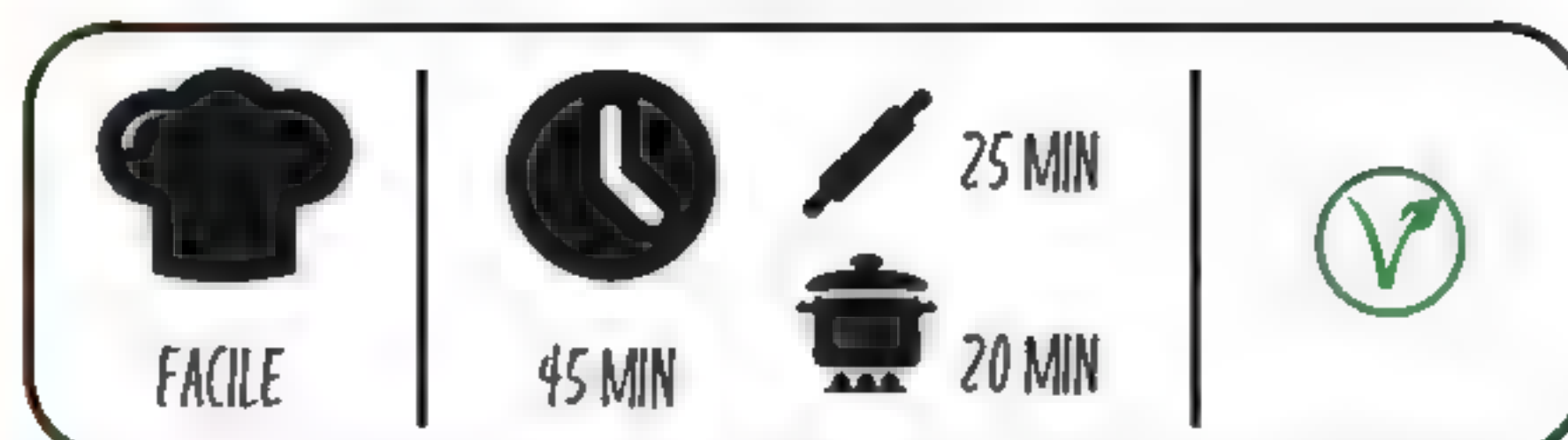
ai porri

FACILE
65 MIN
25 MIN
40 MIN
ingredienti per 4 persone

farina 00 **300 g**
acqua a temperatura ambiente **200 ml**
Parmigiano Reggiano grattugiato **35 g**
lievito istantaneo per preparazioni salate **1 cucchiaio**
porro grande **1**
olio E.V.O.
sale grosso
sale fino
pepe nero

Pulite e lavate il porro, tagliatelo a rondelle sottili e fatelo appassire per 5 minuti in una padella con un filo d'olio, poi spegnete la fiamma e tenete da parte.
Mettete la farina in una ciotola e aggiungete l'acqua a filo mischiando con un cucchiaio di legno, unite il parmigiano grattugiato, un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e il lievito istantaneo, mescolate, aggiungete i porri e amalgamate bene tutti gli ingredienti.
Versate l'impasto su una teglia rettangolare rivestita di carta forno, livellate la superficie e cuocete la focaccia in forno preriscaldato in modalità ventilata a 180°C per circa 35 minuti.
Mescolate tre cucchiai d'acqua e tre di olio in una ciotola e, a metà cottura, cospargete la superficie della focaccia, aggiungete anche un pizzico di sale grosso e proseguite la cottura.
Lasciate intiepidire la focaccia prima di servire.

la variante:
con gorgonzola (100 g) e bacon (50 g)
Prima di infornare la focaccia aggiungete il gorgonzola a tocchetti e il bacon.

Panzerotti
ripieni di porri

Per realizzare questi panzerotti potete utilizzare le formine o stampi per ravioli richiudibili, sono molto comodi e si ha la sicurezza che il ripieno non esca dall'impasto durante la cottura

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina 00 **1 kg**
lievito di birra **10 g**
latte **1 bicchiere**
olio E.V.O.
zucchero semolato **1 cucchiaino**
acqua calda q.b.
sale

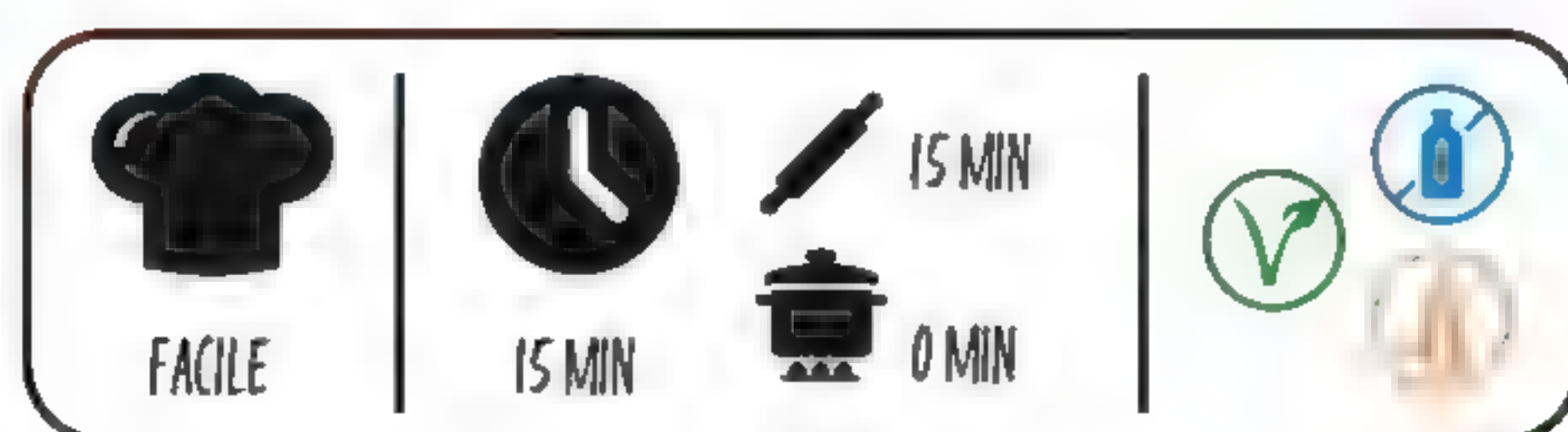
per il ripieno

porri **450 g**
olio E.V.O.
brodo vegetale q.b.
pecorino grattugiato
sale
olio di semi di arachide **1 l**

Inserite nella ciotola della planetaria la farina e versatevi al centro l'olio, lo zucchero semolato e il sale. Sciogliete il lievito di birra in acqua calda e versate anche questo al centro della farina.
Impastate versando intanto il latte tiepido e, se necessario, aggiungetene altro fino a rendere l'impasto morbido ed elastico.
Mettete l'impasto a lievitare fino al raddoppio del volume, in una ciotola coperta dalla pellicola o da un canovaccio per evitare che entri l'aria e che l'impasto si secchi.
Tagliate i porri a rondelle, fateli soffriggere, versate un po' di brodo vegetale e lasciate cuocere, regolate di sale, e versate altro brodo fino a quando i porri saranno cotti. Aggiungete qualche cucchiaio di pecorino grattugiato.
Dividete l'impasto in palline e stendetele con il mattarello fino a creare dei dischetti, posizionate al centro di ognuno un cucchiaio di porri cotti, chiudete il panzerotto con le mani o utilizzando l'attrezzo specifico.
Friggete i panzerotti in abbondante olio di semi di arachide e quando saranno cotti estraeteli e adagiateli sulla carta assorbente da cucina.

Insalata
di porri e grana con lattuga romana e semi di sesamo

ingredienti per 4 persone

porri **3**
grana padano a scaglie
semi di sesamo q.b.
lattuga **1**
olio E.V.O.
succo di limone **½**
sale e pepe

Lavate, pulite e affettate i porri a rondelle sottili.
Conditeli con l'olio, il succo di limone, il sale, il pepe e lasciateli insaporire per almeno mezz'ora.
Aggiungete il grana padano e amalgamate con le foglie di lattuga.
Spolverate infine con i semi di sesamo e servite.

ortomania

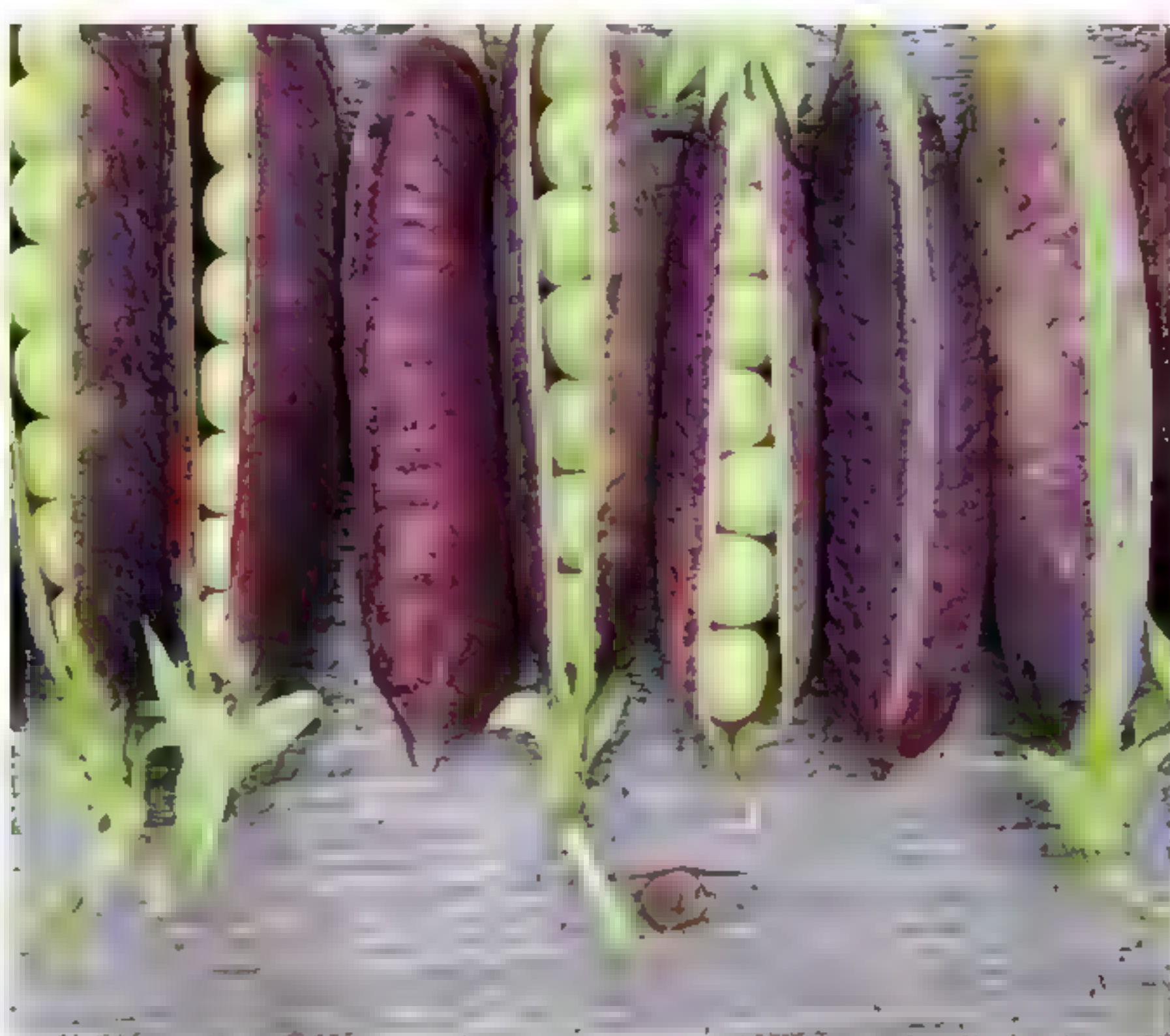
di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

FEBBRAIO VOGLIA DI VERDE... PISELLO!

Allegri compagni di piatti che sognano la primavera, addolciscono la tavola, e sono tra le poche verdure che fanno festa con i bimbi. E con i bimbi possiamo anche coltivarli durante le lunghe giornate ancora fredde.

Nonostante l'apparenza delicata, i piselli sono uno degli ortaggi che meglio sopportano la cattiva stagione: appena la temperatura si attesta stabile sopra i 5°C, di solito tra fine febbraio e inizio marzo, possiamo seminarli, anche usando direttamente i piselli essiccati che si comprano al supermercato.

PISELLI NANI E BACCELLI ...BLU!

I piselli più facili da coltivare sul balcone sono le varietà nane (ottimo il *Pisum sativum 'Progress 9'*) poiché, a differenza dei piselli classici, non hanno bisogno di alti sostegni per arrampicarsi. Le piantine infatti non superano i 50 cm di crescita in altezza. Se invece optate per i piselli secchi, metteteli in acqua tiepida per una notte prima di seminarli. Le piante di piselli producono di norma delicati fiorellini bianchi, ma esiste una vigorosa varietà rampicante, la *'Blauwschokker'*, che produce fiori bicolore, porpora e rosa, a cui seguono splendidi baccelli quasi blu: i piselli sono comunque verdi ma la pianta è molto decorativa, oltre che ...buonissima!

COME SEMINARE

Seminare i piselli è facile: basta evitare i trapianti, che non sono graditi alle giovani plantule. In una fioriera rettangolare un po' profonda, occorre scavare in superficie delle buchette di 3-4 cm di profondità e seppellire i semi in un buon terriccio morbido, meglio se arricchito con composto stallatico, a distanza di circa 20 cm. A questo punto esponiamo al sole, manteniamo appena umido e nel giro di 10 giorni vedremo spuntare le piantine! Per la maturazione completa ci vorranno circa 80-100 giorni: i baccelli si possono raccogliere scalarmente, anche molto giovani, soprattutto nelle varietà "mangiatutto" tipo taccole. E sarà un autentico piacere sgranare le dolci palline verdi direttamente sul nostro balcone!

CLASSICA con Brio

Per evitare che l'uovo si rapprenda, occorre prestare particolare attenzione alle temperature evitando che la pasta sia bollente e al tempo stesso che il composto di uova sia freddo.
Tenete sempre a portata di mano un pochino di acqua di cottura che può tornare utile

La carbonara

Ricetta della tradizione, simbolo della Città Eterna.
La proponiamo in cinque trasgressive varianti

Carbonara con i carciofi

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - tuorli **4** - cuori di carciofi **3** - aglio **1 spicchio** - vino bianco **1 bicchiere** - timo - Grana Padano grattugiato **70 g** - pecorino romano grattugiato **70 g** - guanciale **30 g** - olio E.V.O. - sale e pepe

Rosolate il guanciale a cubetti in una padella con l'olio e l'aglio tritato per alcuni minuti, e mettetelo da parte quando diventa croccante.
Tagliate i carciofi e versateli in una padella con un filo di olio caldo, aggiungete il timo, bagnate con il vino bianco, fatelo evaporare, coprite con il coperchio e lasciate cuocere i carciofi fino a quando saranno teneri ma non troppo morbidi.
Preparate la salsa per la carbonara sbattendo i tuorli con i formaggi grattugiati, il pepe e il sale.
Cuocete gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolateli e conditeli con la salsa di uova e formaggi.
Aggiungete i carciofi e, se necessario, un po' di acqua di cottura della pasta e servite subito.

Carbonara
con gli asparagi

Se volete giocare sulla colorazione del piatto e sui sapori potete scegliere anche altre varietà di asparagi, come quelli bianchi, violetti o selvatici

ingredienti per 4 persone

mezze maniche **320 g** - asparagi **210 g** - uova **3** - parmigiano grattugiato **50 g** - pecorino romano grattugiato **50 g**
olio E.V.O. - aglio **1 spicchio** - sale e pepe

Pulite gli asparagi rimuovendo la parte dura del gambo, tagliateli in piccoli pezzi e fateli saltare per qualche minuto in padella con un filo d'olio e l'aglio.
Sbattete le uova in una ciotola, regolate di sale e pepe, aggiungete il parmigiano e il pecorino grattugiati, mescolando per farli amalgamare bene tra loro.
Portate a ebollizione l'acqua salata per la pasta e cuocete le mezze maniche secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Scolate la pasta al dente e completate la cottura in padella con gli asparagi per un paio di minuti.
Aggiungete il composto di uova e formaggi, amalgamate gli ingredienti e servite subito.

Carbonara
con le cozze e gamberi

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - cozze pulite **400 g** - code di gambero pulite **250 g** - uova **2** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - parmigiano grattugiato **20 g** - pecorino grattugiato **20 g** - sale e pepe - prezzemolo

Versate le cozze in una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio e, mentre aspettate che si aprano con il calore del fuoco, in una pentola fate bollire l'acqua salata per la cottura della pasta.
Togliete le cozze dal fuoco una volta aperte e filtrate il liquido di cottura che servirà successivamente per condire la pasta. Sgusciate la maggior parte delle cozze lasciandone un po' con il guscio per la decorazione finale.
Sbattete leggermente le uova in una ciotola e unite il sale, il pepe e i formaggi grattugiati.
Cuocete gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Fate saltare le code di gamberi per un paio di minuti in una padella con un filo d'olio, aggiungete le cozze, un po' della loro acqua di cottura precedentemente filtrata, lasciate insaporire e spegnete il fuoco. Tenete da parte qualche gambero che andrà aggiunto alla fine come decorazione.
Scolate gli spaghetti al dente e trasferiteli nella padella del pesce, aggiungete il composto di uova e formaggi e amalgamate. Per dare maggior cremosità al piatto versate dell'acqua di cottura delle cozze.
Completate la carbonara con le cozze con il guscio e i gamberi tenuti da parte e, se volete, un po' di prezzemolo.

Carbonara con i funghi

ingredienti per 4 persone

conchiglie **320 g** - uova **2** - pecorino romano grattugiato **60 g** - parmigiano grattugiato **60 g** - funghi porcini secchi **40 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale e pepe - prezzemolo

Lasciate in ammollo i funghi porcini secchi in acqua calda per 5 minuti. Sgocciolateli, tagliateli in pezzetti e filtrate l'acqua.
Rosolate uno spicchio d'aglio con un filo d'olio, aggiungete i funghi porcini e cuocete per circa 5 minuti, unendo l'acqua filtrata dei funghi quando necessario. Regolate di sale, mescolate, eliminate l'aglio e spegnete il fuoco.
Sbattete in una ciotola le uova con sale, pepe e i formaggi grattugiati.
Fate cuocere le conchiglie in abbondante acqua salata seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
Scolate la pasta e amalgamate al composto di uova e formaggi, aggiungete i funghi, un po' di prezzemolo e qualche scaglietta di parmigiano e servite subito.

Carbonara con salmone

ingredienti per 4 persone

tagliatelle **320 g** - filetto di salmone **200 g** - uovo **1** - tuorli **2** - pecorino romano grattugiato **40 g** - parmigiano grattugiato **40 g** - aglio - **1 spicchio** - olio E.V.O. - basilico - sale e pepe

Fate bollire l'acqua salata per la cottura della pasta, intanto tagliate il filetto di salmone a cubetti e fateli saltare per alcuni minuti in una padella con l'olio e lo spicchio d'aglio. Regolate di sale, rimuovete l'aglio dalla padella e tenete da parte.
Cuocete le tagliatelle mentre in una ciotola sbattete l'uovo e i tuorli con il sale, il pepe e i formaggi grattugiati.
Scolate la pasta al dente, trasferitela nella padella con il salmone, aggiungete un mestolo dell'acqua di cottura e, mescolando, terminate la cottura.
Togliete la padella dal fuoco e versate il composto di uova, amalgamando con cura.
Servite la carbonara di salmone con qualche fogliolina di basilico fresco o basilico violetto.

Friggitrice ad Aria
SENZA OLIO
Sirge
gli elettrocomodi!
SlowCooker
& FastCooker

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

La pizza dolce

MEDIA | 60 MIN | 45 MIN | 15 MIN + RIPOSO

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO DELLA PIZZA DOLCE
uova **2**
zucchero **50 g**
farina 00 **50 g**

PER LA "MOZZARELLA" AL CIOCCOLATO BIANCO
panna **250 g**
origano secco **5 g**
cioccolato bianco **125 g**

PER LA SALSA-COULIS DI MELOGRANO
succo di melograno **250 dl**
zucchero **50 g**
agar agar in polvere **1,5 g**

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO: PER IL CREMOSO DI CIOCCOLATO BIANCO E ORIGANO

1

Mettete 150 g di panna in un pentolino a scaldare e, misurando la temperatura con un termometro da cucina, portatela a 30°C.

chef Franco Aliberti

L'amore per la cucina nasce da giovanissimo: a soli 16 anni, sotto la guida di Massimo Spigaroli, matura una grande passione per la pasticceria che segnerà parte della sua carriera e delle sue esperienze lavorative nei più rinomati ristoranti gourmet: da Alain Ducasse, passando per Gualtiero Marchesi, fino alle cucine di Massimiliano Alajmo e di Massimo Bottura.
Lo chef così descrive la propria cucina: "I miei piatti si basano sulla semplicità e sono a scarto zero: le materie prime vengono esaltate sfruttando la consistenza diversa di tutte le loro parti commestibili, comprese quelle meno nobili; una cucina attenta all'ambiente e alla sostenibilità".

Aggiungete l'origano secco, levate dal fuoco e lasciate in infusione minimo un'ora fino a un massimo di tre ore.

Filtrate la panna e riportatela sul fuoco fino a bollore.

Versate il liquido sul cioccolato bianco, facendolo sciogliere fino a ottenere un'emulsione.

Aggiungete l'altra panna e lasciate riposare in frigorifero per qualche ora coperta con la pellicola.

PER IL COULIS DI MELOGRANO

Potete utilizzare anche il succo di melograno già pronto

Tagliate il melograno in due parti.

Battete con un cucchiaio la buccia del melograno per far staccare dall'interno i suoi semi.

CONTINUA...

Filtrate il melograno rimasto e frullate con il frullatore a immersione per ottenere il succo. Unite l'agar agar e lo zucchero e portare a bollore. L'agar agar agisce a una temperatura superiore a 80°C.

Lasciate raffreddare in frigorifero finché non si indurisce del tutto.

Il melograno è un potente anti-ossidante, rigenera le cellule ed è anche uno stabilizzatore dell'umore

Passate poi il composto nel mixer per creare una crema liscia.

PER L'IMPASTO DOLCE

Montate gli albumi aggiungendo lentamente e poco alla volta lo zucchero. Sbattete le uova e unitele delicatamente ad albumi e zucchero montati. Ultimate unendo la farina setacciata sempre mescolando in modo delicato. Inserite l'impasto in una sac à poche.

Create con la carta forno una sagoma circolare per dare forma alla pizza. Distribuite con la sac à poche l'impasto su una teglia rivestita di carta forno.

Procedete formando un disco.

Adagiate la sagoma di carta forno bagnata e strizzata al centro dell'impasto, lasciando tutto lo spazio per il bordo, come fosse il cornicione della pizza. Al momento della cottura, si alzeranno maggiormente i bordi creando così il cornicione.

Spolverate con zucchero a velo prima di infornare. Cuocete in forno a 185°C per 15 minuti, lasciate raffreddare.

COMPOSIZIONE DELLA PIZZA

Completate la pizza dolce con il coulis di melograno come fosse pomodoro.

Aggiungete il cremoso di cioccolato bianco, panna e origano come fosse la mozzarella.

Tecniche in cucina

Strudel di mele AL MICROONDE

Lo *strudel* alle mele è il dolce ideale per ogni occasione, dalla colazione al dopocena. Un rotolo di pasta sfoglia al cui interno si mescolano sapori e profumi della natura. Prepararlo è semplicissimo e, utilizzando la tecnica di cottura al microonde, risparmierete tantissimo tempo rispetto al metodo tradizionale

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia **1 rotolo**
mele Renetta **700 g**
pinoli **40 g**
zucchero semolato **50 g**
uvetta **40 g**
pangrattato **60 g**
burro **25 g**
cannella in polvere **20 g**
scorza di **1/2 limone**
zucchero a velo
latte intero q.b.

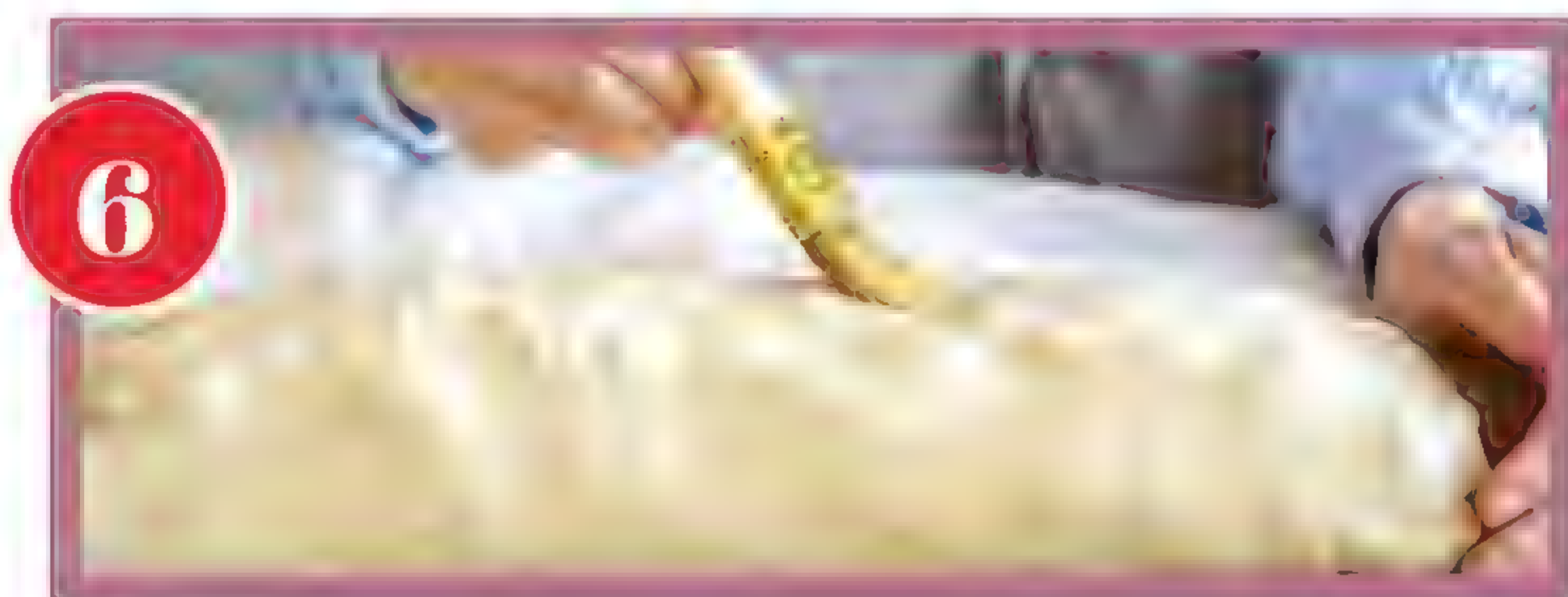
Servite lo *strudel* alle mele guarnito dallo sciroppo d'acero accompagnato da alcune palline di gelato oppure con qualche fiocco di panna

Disponete il burro in un piatto crisp per microonde e fatelo fondere per 45 secondi al microonde alla minima temperatura. Unitelo al pangrattato e mescolate.

Mettete l'uvetta in ammollo nell'acqua per 7-8 minuti. Lavate e sbucciate intanto le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a cubetti che verserete poi in una ciotola.

Aggiungete nella ciotola con le mele lo zucchero semolato, una fettina di scorza di limone, la cannella e mescolatele bene. Scolate e strizzate l'uvetta e unitela alle mele, aggiungete infine i pinoli e continuate a mescolare per far insaporire gli ingredienti.

Stendete la pasta sfoglia su uno strato di carta forno aiutandovi, se necessario, con un mattarello. Versate al centro della pasta il pangrattato e ricopritelo col composto di mele, pinoli e uvetta preparato in precedenza.

Spennellate i bordi della pasta con del latte e ripiegatene un lembo sul ripieno, in modo da sigillarlo. Arrotolate anche l'altro lembo, dopo averlo spennellato con il latte. Il vostro *strudel* alle mele è così finalmente coperto e pronto per essere infornato.

Spennellatene la superficie con un po' di latte e spolverizzate con lo zucchero.

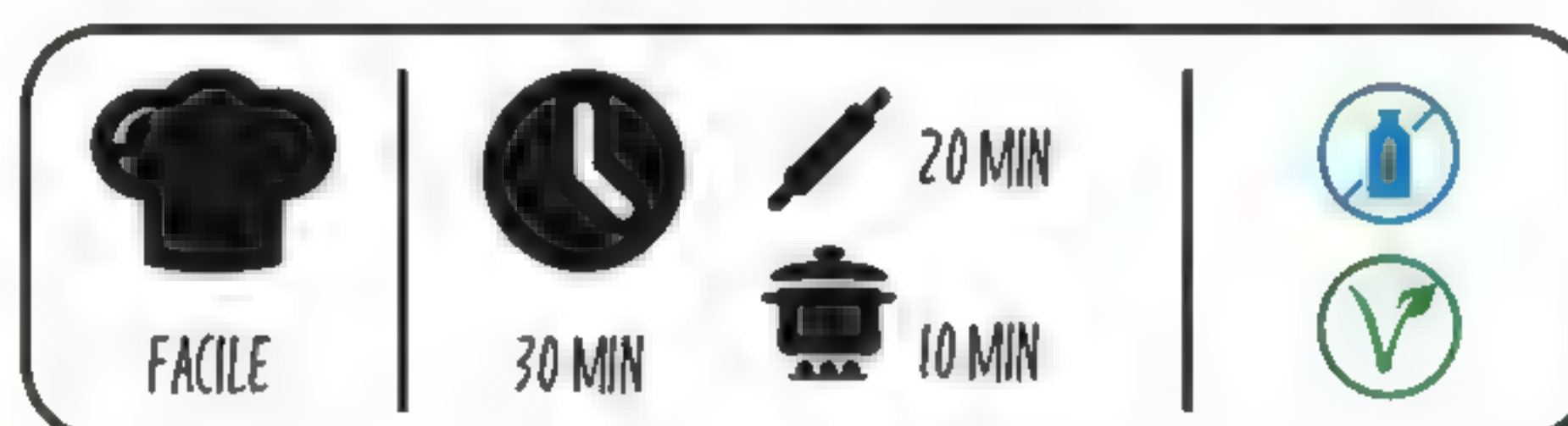
Sistemate lo *strudel* nella teglia da microonde e programmate la funzione crisp (la funzione del microonde che integra ventilato e grill) per 10/12 minuti. Sfornate, lasciate riposare lo *strudel* per qualche minuto e poi spolverizzatelo con lo zucchero a velo.

MENU A 15 EURO

+gusto -spesa

UN PRIMO PIATTO CON UN GUSTOSO PESTO, UN SECONDO DAL SAPORE ORIENTALE E UN DESSERT IRRESISTIBILE.
IL PASTO COMPLETO AMICO DEL SALVADANAIO

€ 5,00

Pasta al pesto
di rucola e granella di noci

ingredienti per 4 persone
pasta tipo spaghetti **320 g** - noci **80 g** - pinoli **25 g** - olio E.V.O. **150 ml** - Parmigiano Reggiano **100 g** - pecorino **60 g** - aglio **2 spicchi** - rucola **60 g** - sale

Lavate la rucola, asciugatela con un canovaccio e sgusciate le noci. Sbucciate e lavate gli spicchi d'aglio, metteteli nel mixer, aggiungete il sale, le foglie di rucola, i pinoli, metà delle noci, tritate versando a filo l'olio e aggiungendo poco alla volta il Parmigiano Reggiano e il pecorino.
Trasferite il composto in una casseruola capiente. Tritate grossolanamente l'altra metà delle noci e mettetele da parte.
Fate bollire l'acqua salata per la cottura della pasta, immergete gli spaghetti ma scolateli un paio di minuti prima che siano cotti e trasferiteli direttamente nella casseruola del pesto, aggiungete le noci tritate e fate saltare il tutto per 2 minuti.
Decorate con qualche scaglia di Parmigiano Reggiano.

Pollo

alle mandorle

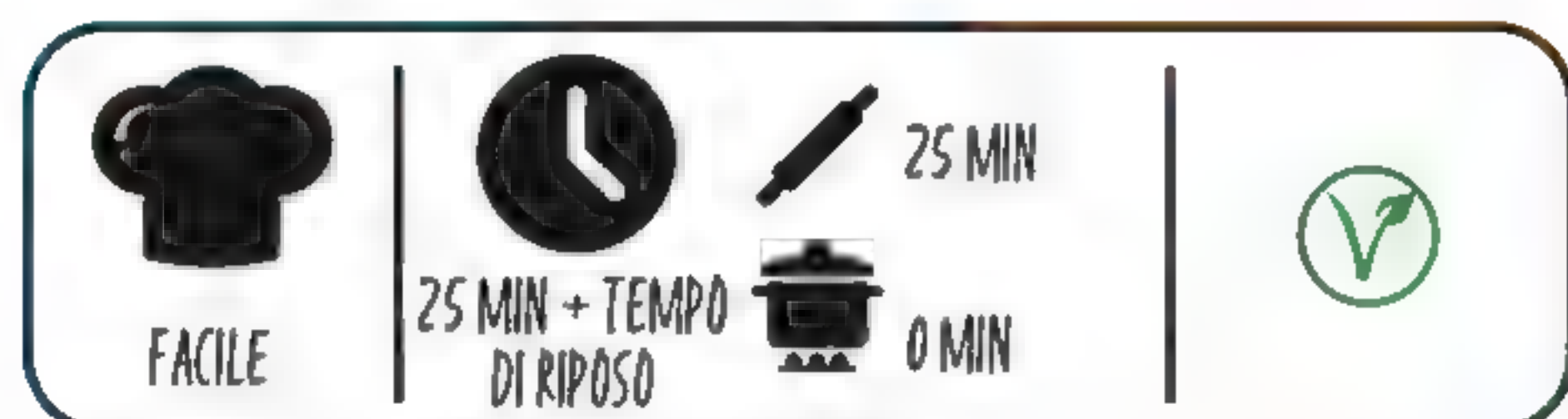
€ 6,00

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **500 g** - cipolla bianca ½ - mandorle pelate **130 g** - farina 00 **50 g** - olio di semi **3 cucchiai** - salsa di soia **5 cucchiai** - zenzero fresco **15 g** - acqua **20 ml** - sale

Tostate le mandorle in una padella per 2 minuti. Tagliate il petto di pollo in bocconcini e infarinateli, sminuzzate la cipolla e fatela soffriggere con l'olio di semi. Aggiungete i bocconcini di pollo e fateli rosolare a fuoco medio per almeno 5 o 6 minuti stando bene attenti a girarli.
Versate nella padella 3 cucchiai di salsa di soia, l'acqua e lo zenzero grattugiato, regolate di sale, mescolate delicatamente e fate cuocere per almeno 10 minuti. Aggiungete gli ultimi 2 cucchiai di salsa di soia, le mandorle tostate e fate rosolare a fiamma vivace per 2 minuti. Servite in tavola il pollo alle mandorle ben caldo.

Se lo preferite, potete sostituire la salsa di soia con una riduzione di aceto balsamico

Salame

al cioccolato

ingredienti per 4 persone

tavoletta di cioccolato fondente **120 g** - burro **120 g** - biscotti secchi **150 g** - zucchero semolato **80 g** - zucchero a velo **60 g** - tuorli d'uovo freschissimi **2** - nocciole tostate **25 g** - rum **10 ml**

Tritate con un coltello il cioccolato fondente, scioglietelo a bagnomaria, e lasciatelo raffreddare.
Montate con lo zucchero i pezzi di burro a temperatura ambiente aiutandovi con le fruste elettriche, aggiungete il rum e continuate a lavorare fino a ottenere un composto denso.
Versate nella ciotola uno alla volta i tuorli sbattuti continuando a sbattere con le fruste elettriche fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete il cioccolato fuso ormai tiepido e mescolate.
Tritate grossolanamente in un recipiente prima le nocciole e poi i biscotti, trasferiteli nella ciotola con il composto al cioccolato e amalgamate il tutto.
Adagiate l'impasto su un foglio di carta forno cosparsa di zucchero a velo e dategli la forma di un salame arrotolandovi intorno la carta forno e chiudendo le estremità a caramella con dello spago. Lasciate riposare in frigo per 7/8 ore e poi servite.

la variante: salame al cioccolato analcolico

Per una variante analcolica, provate a sostituire il rum con del succo d'arancia, aromatizzando agli agrumi il vostro dessert.

€ 4,00

Eccellenze tricolori

di Silvio Carini

Il violino di capra

Un alimento che sembra uno strumento

Dai monti della Val Chiavenna giunge una melodia antica che parla di montagna, tipicità e tradizione: il violino di capra, lo strumento gioioso che suonando si consuma...

Nasce all'estremo Nord della provincia di Sondrio, tra gli aspri versanti della Val San Giacomo che conduce al Passo Spluga, importantissimo valico di comunicazione fin dal tempo dei Romani. Proprio le coste scoscese e i dirupi hanno da sempre suggerito in zona l'allevamento delle capre. L'aria di alta montagna e la presenza di numerose cavità naturali (a proposito pare che Spluga o Splügen abbiano la stessa etimologia di spelonca, indicando quindi una grotta) hanno favorito in tutta l'Alta Val Chiavenna la preparazione e la stagionatura di questo particolare salume, ricavato dalle spalle o dalle cosce caprine salate e essiccate. Il suo nome però è figlio, nel secolo scorso, della spiritosa inventiva del poeta Giovanni Bertacchi che lo paragonò a un violino Stradivari quando osservò come venisse servito: tagliato a fette mentre veniva saldamente trattenuto tra spalla e collo:

Che bell imaginassel on poeta che 'l vaga per el mond con 'sto strument e 'l le distribuissa a fetta a fetta per la gola e 'l piasè de tanta gent... che bell vedè 'sto violin che 'l mœur per diventà 'na musica del cœur!

(Che bello immaginarsi un poeta che vaga per il mondo con questo strumento e lo distribuisca fetta a fetta per la gola e il piacere di tanta gente, che bello vedere questo violino che muore per diventare musica del cuore!)

Per preparare il violino chiavennasco (presidio Slow Food) le carni pulite e preparate dei quarti anteriori e posteriori delle capre vengono trattate con spezie (sale, pepe, chiodi di garofano, cannella e noce moscata), robustamente massaggiate e infine messe per circa una settimana in una salamoia con aglio, alloro e vino bianco.

Segue l'affumicatura in camino con rami di ginepro verde e, infine, la stagionatura vera e propria in cantina (o meglio in crotto, tipico locale naturale a temperatura costante tra gli 8°C e i 10°C) per un periodo variabile da 2 a 3 mesi (ma anche oltre, stando però attenti che non diventi duro e secco come una clava preistorica). Alla fine del laborioso processo il musicista disporrà di uno strumento con pezzatura variabile tra i 2kg e i 3 kg circa che gli permetterà di far danzare sulle ali del gusto e della convivialità, un buon numero di allegri commensali (tanto più allegri, quanto più riforniti di opportuni calici di Rosso di Valtellina...).

In Vino Veritas

REFOSCO DAL PEDUNCOLO ROSSO

Il nome sembra quello del buffo protagonista di una fiaba medievale, ma il suo carattere e la sua storia lo hanno reso il re dei vitigni del Nord Est. Dal Friuli, ecco il nobile Refosco dal Peduncolo Rosso

Quello dal Peduncolo rosso, chiamato così per il colore che assume l'attaccatura del grappolo prima della vendemmia, è solo **il più nobile di una famiglia di Refoschi friulani** che annovera strette parentele con i vitigni Terrano e, in Romagna, Cagnina. Una fama di brutto carattere quella dei Refoschi, dovuto alla spigolosità derivante da acidità e tannini, che sono però anche garanzia di longevità, struttura e personalità quando gestite da opportuno invecchiamento e da un uso sapiente del legno.

Un vitigno che, pur presente in diversi territori dove assume caratteristiche organolettiche diverse (sono ben 8 le DOC friulane che fanno uso del Refosco in purezza), ha la sua zona di elezione sui terreni marnosi dei **Colli Orientali del Friuli**.

Il Refosco dal Peduncolo Rosso oltre a presentare un intenso color rubino, ha note olfattive con prevalenti sentori fruttati (mora, ciliegia, lampone, mirtillo) erbacei e speziati, mentre al palato si apprezzano una buona acidità e dei tannini che col tempo acquisiscono rotondità ed eleganza.

Nonostante il suo retrogusto amarognolo, il Refosco dal Peduncolo Rosso si presta a **numerosi abbinamenti, privilegiando le carni e le preparazioni tradizionali riccamente condite, i formaggi stagionati e i salumi cotti.** Insomma è un vino amico dei sapori forti e privi di timidezze a cui riesce a tener testa senza difficoltà.

♥ Perfetto con
Selvaggina e carni saporite

♥ Perfetto con
Primi piatti con sughi o aggiunte di carne

♥ Perfetto con
Taglieri con formaggi e salumi

Romain Refosco
D.P.R. D.O.P.
Friuli Colli Orientali Rodaro
Le Cantine di Secondo

Provenienza: Vigneti situati a Spessa di Cividale del Friuli (Udine)
Varietà delle uve: Refosco 100%
Gradazione: 15,5%
Tipologia: Vino rosso secco
Colore: Rosso rubino intenso
Caratteristiche organolettiche: I profumi ricordano il sottobosco, il tartufo e il catrame. Vino rustico di bella struttura, moderatamente tannico
Temperatura di servizio: 18° C

Refosco dal peduncolo rosso D.O.C. Friuli Colli Orientali - ZORZETTIG
Vino dal colore rosso rubino carico. Profumo vinoso, con note fruttate che richiamano il lampone e amarena. Il gusto è pieno e robusto con una moderata tannicità che sostiene il vino nella fase d'invecchiamento.

Refosco dal Peduncolo Rosso Livio Felluga 2017 – Call Me Wine
Il Refosco dal Peduncolo Rosso della cantina Livio Felluga è un rosso intenso e dotato di grande freschezza prodotto a Rosazzo, nella zona dei Colli Orientali, in Friuli Venezia Giulia. Questa etichetta è ottenuta da uve Refosco dal Peduncolo Rosso in purezza, vitigno a bacca rossa autoctono e di grande tradizione, basti pensare infatti che era presente in questa regione già dai tempi dei romani.

Hai mai
con la

Radici di loto in brodo di maiale

FACILE
80 MIN
15 MIN
65 MIN
ingredienti per 4 persone
carne di maiale per brodo **400 g** - radice di fiore di loto fresca **400 g** - carote **1** - cipolla **½** - sedano **1** - patata **1** - sale

Fate bollire l'acqua salata in una pentola, poi aggiungete la carne di maiale in pezzi e lasciate sbollentare per 5 minuti. Togliete quindi la carne dalla pentola e ponetela in un piatto.
Lavate e tagliate la radice di fiore di loto a rondelle di circa mezzo cm di spessore, pelate le carote e le patate e tagliatele in pezzi.
Trasferite la carne precedentemente sbollentata in una pentola ricolma d'acqua in cui la farete bollire con il sedano, la cipolla, la radice di loto, le patate e la carote, cuocendo per circa 1 ora. Servite il brodo di radice di loto caldo in un piatto fondo.

Per una versione più delicata, il brodo di maiale può essere realizzato anche con gli scarti di filetto. Soffriggeteli per qualche minuto in olio, con un trito di cipolla, sedano e carota, quindi aggiungete l'acqua e fate bollire per 1 ora. Un'altra variante per ottenere un risultato delicato è utilizzare la lonza (che potreste poi farla tonnata o usarla per arricchire un'insalata), mettendola in acqua a freddo con verdure e aromi e facendola bollire per 1 ora. Se invece avete a disposizione pezzi più grassi come le costine ma il sapore vi sembra troppo forte, sbollentatele per 5 minuti, poi cambiate l'acqua, aggiungete verdure e aromi e cuocete per circa 1 ora

Insalata con radice di loto, carote e semi di sesamo

FACILE
18 MIN
15 MIN
3 MIN

ingredienti per 4 persone
radice di loto fresca **350 g** - carote **2** - semi di sesamo **40 g** - maionese - salsa di soia **1 cucchiaino** - sale e pepe - aceto di mele

Lavate accuratamente la radice sotto acqua corrente, poi sbucciatela e tagliatela a rondelle (o listarelle) e immergetela in una *boule* ricolma di acqua fredda aggiungendo qualche goccia di aceto.
Lavate e sbucciate la carota e tagliatela alla julienne. Fate bollire l'acqua in una pentola e lessate la radice di loto tagliata per 3/4 minuti. Scolatela, lasciate raffreddare qualche minuto e ponetela in una ciotola. Aggiungete la maionese, un cucchiaino di salsa di soia, le carote e mescolate bene. Aggiungete i semi di sesamo e continuate a mescolare. Servite in tavola.

provato
radice di loto

UN INGREDIENTE SICURAMENTE POCO COMUNE MA VERSATILE. DAL BRODO ALL'INSALATA, ECCO QUALCHE IDEA PER CUCINARLO IN MODO SEMPLICE E ALLO STESSO TEMPO RICERCATO

La radice di loto è una un tubero di origine orientale. In Giappone viene chiamata *renkon* oppure *hasu*. La particolarità del loto risiede nel fatto che le sue radici crescono sott'acqua, nel fango, dando vita a fiori dal profumo e dalla bellezza inconfondibili. La radice di loto si può trovare in qualche negozio etnico di alimentari oppure su alcuni siti specializzati (addirittura è possibile acquistarla su Amazon). In alternativa, la si trova essiccata, a fette o in polvere nei negozi di alimenti biologici oppure nei market specializzati. Le proprietà terapeutiche di questa pianta sono innumerevoli: è ricca di vitamine, tra cui la C e quelle del gruppo B, e di fitonutrienti, oltre che di minerali come rame, ferro, zinco, magnesio e manganese. È inoltre una buona fonte di fibre e un valido aiuto nel ridurre il livello di colesterolo nel sangue.

La radice di loto non va consumata cruda, ma sempre almeno sbollentata. L'abbiamo provata in brodo, croccante in un'insalata, fritta e cotta al *wok*.

Radici di loto fritte

ingredienti per 4 persone

radice di loto fresca **350 g** - acqua frizzante fredda **250 ml** - farina 00 **200 g** - uova **1** - olio di semi di girasole - sale

Lavate e sbucciate la radice di loto, tagliatela a rondelle e sbollentatela in acqua salata per circa 2 minuti. Scolatela e fate raffreddare.
Versate in una ciotola con l'uovo la farina setacciata, unite a filo l'acqua frizzante continuando ad amalgamare fino a ottenere un composto fluido e senza grumi. Coprite la pastella ottenuta con la pellicola per alimenti e lasciate riposare in frigorifero per 20 minuti prima di utilizzarla.
Versate l'olio di girasole in una padella dai bordi alti e portatelo alla temperatura di 180°C, verificando con un termometro da cucina. Passate le radici di loto nella pastella e friggetele per qualche minuto. Una volta dorate, ponetele su un foglio di carta assorbente, salatele e servitele calde.

la variante:

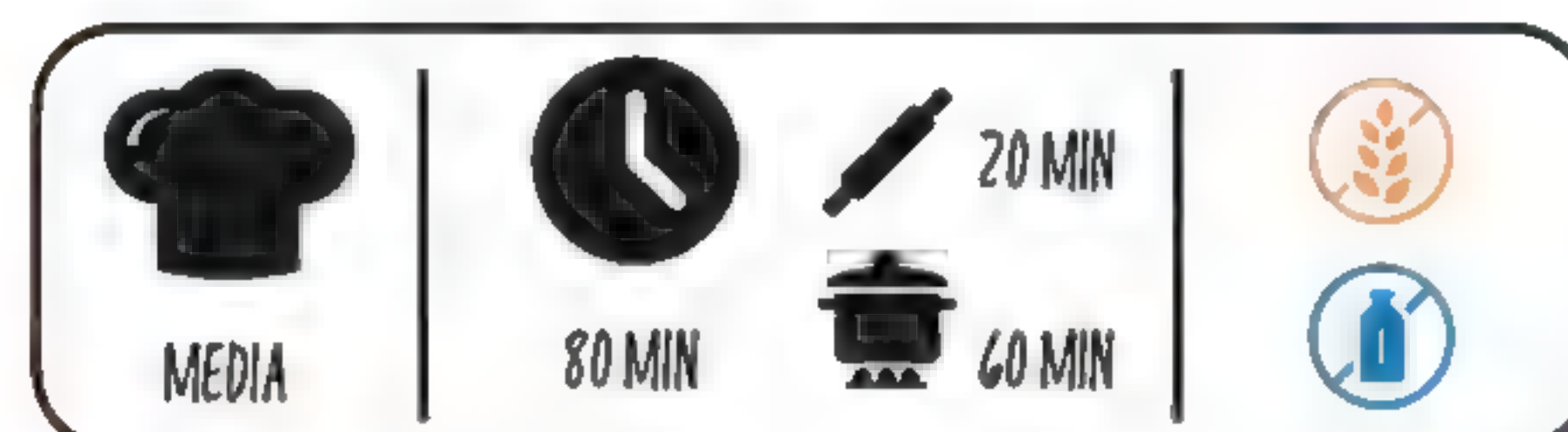
Radici di loto fritte con pastella alla birra e con farine mixate

Al posto dell'acqua frizzante, potete utilizzare anche la birra per fare la pastella. Se invece avete voglia di rispettare la tradizione orientale, provate la tempura miscelando la farina 00 con quella di riso ottenendo una pastella grumosa.

l'Italia in TAVOLA

Uno dei secondi più amati della tradizione tricolore, si presta a numerose ricette, tutte gustose. Ecco tre modi di cucinarlo provenienti da altrettante regioni del Centro Italia.

lazio

Pollo alla romana

ingredienti per 4 persone

bocconcini di pollo **1 kg** - vino bianco **200 ml** - peperoni gialli e rossi **4** - polpa di pomodoro **600 g** - cipolla grande **1** - olio E.V.O. **160 ml** - acqua **1 bicchierino** - mentuccia - sale e pepe

Lavate i peperoni, puliteli privandoli della calotta superiore, delle pellicine e dei filamenti interni e tagliateli a listarelle. Affettate finemente la cipolla.

Versate l'olio in un tegame, unite la cipolla, i peperoni, l'acqua, regolate di sale e cuocete coperto a fiamma moderata, quando i peperoni saranno morbidi levate dal fuoco.

Prendete un tegame dai bordi alti, aggiungete un filo d'olio e fate rosolare i pezzi di pollo a fiamma vivace. Sfumate con il vino bianco e, quando sarà evaporato, aggiungete la polpa di pomodoro, aggiustate di sale e di pepe e lasciate cuocere coperto a fiamma medio-bassa per circa 40 minuti, mescolando ogni tanto.

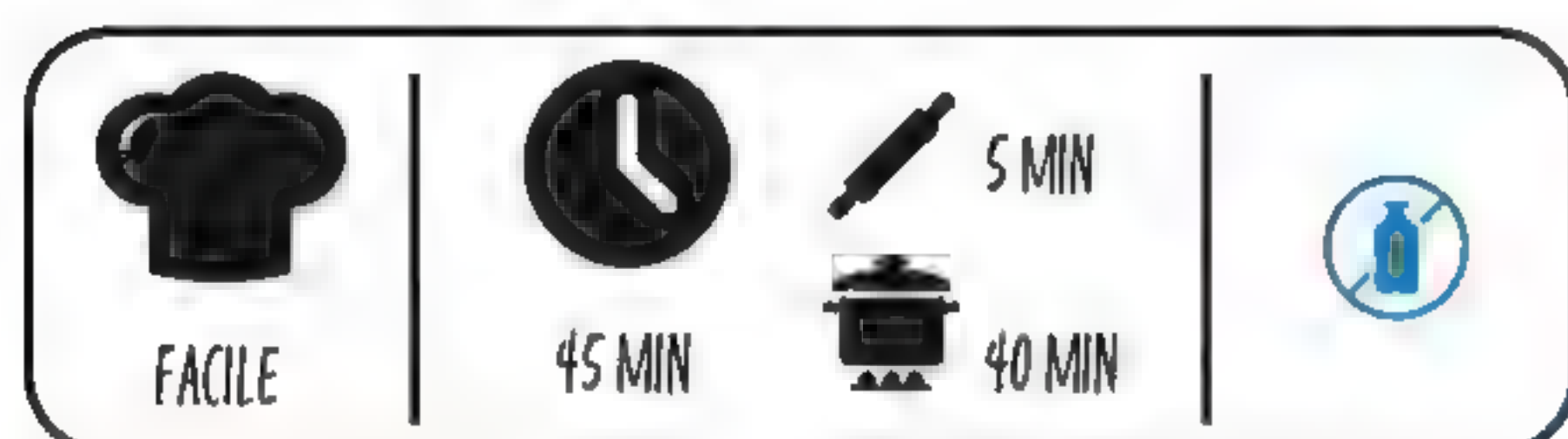
Trasferite i peperoni nel tegame con il pollo, mescolate e cuocete per 10 minuti per far insaporire bene. Servite il pollo alla romana con peperoni con qualche fogliolina di mentuccia.

Pollo alla cacciatora

ingredienti per 4 persone

sovracosce di pollo **1 kg** - pomodori pelati **400 ml** - carota **1** - cipolla **1** - sedano **1 costa** - aglio **1 spicchio** - olive nere denocciolate **100 g** - vino rosso **1 bicchiere** - rosmarino - salvia - alloro - olio E.V.O. - sale

Lavate e mondate tutti gli odori e gli aromi. Tritate finemente la cipolla, la carota, il sedano, il rosmarino e l'aglio. Metteteli in un tegame dai bordi alti e fateli appassire con un filo di olio. Aggiungete qualche foglia intera di salvia e di alloro.
Unite le sovracosce di pollo e fatele rosolare. Aggiungete le olive e sfumate con il vino rosso, lasciando che evapori completamente. Aggiungete i pomodori pelati spezzettati, salate e cuocete coperto a fiamma moderata per almeno 45 minuti aggiungendo qualche mestolo di acqua calda se occorre.
Fate restringere il sugo per qualche minuto e servite il pollo caldo irrorandolo con il sugo di cottura.

Ali di pollo brasate all'agro piemontese

ingredienti per 4 persone

ali di pollo **1 kg** - aglio **2 spicchi** - acciuga dissalata **4 filetti** - aceto di vino **3 cucchiai** - cipolla **1** - sedano **2 gambi** - pancetta a dadini **80 g** - vino bianco - alloro - senape **2 cucchiai** - salvia - olio E.V.O. - sale e pepe - rosmarino

Tritate cipolla e sedano, e soffriggete in un tegame con un filo di olio. Aggiungete sale, pepe, alloro e salvia, e infine il pollo.
Lasciate rosolare a fiamma viva per circa 10 minuti, girando spesso le ali di pollo, aggiungete la pancetta e fate sfumare con il vino bianco. Coprite, abbassate la fiamma e continuate la cottura per circa 30 minuti.
Tritate nel mixer l'aglio insieme ai filetti di acciuga, all'aceto e alla senape, fino a ottenere un'emulsione che aggiungerete al pollo 10 minuti prima di ultimare la cottura. Regolate di sale e pepe, e servite le ali di pollo calde con un rametto di rosmarino.

WHAT IS AVAXHOME?

Si tratta di un dolce semplice, a base di ingredienti che erano facilmente disponibili nelle cucine povere del passato: latte, uova e zucchero. Assomiglia al crème caramel ma è più rustico e di solito non viene servito in monoporzioni

PER IL CARAMELLO

1) **Mettete** in un pentolino lo zucchero semolato e l'acqua.

2) **Ponetelo** sul fuoco a fiamma bassa.

3) **Fate** sciogliere lo zucchero, senza mai mescolarlo fino a quando diventerà di un colore brunito.

4) **Versate** il caramello ottenuto in uno stampo da ciambella in alluminio di 24 cm di diametro, ruotate lo stampo per distribuirlo anche sui lati.

5) **Lasciate** raffreddare e nel mentre preparate il budino.

PER IL BUDINO

5) **Incidete** la bacca di vaniglia, estraete i semi e versate il tutto nel latte, poi portate a ebollizione. Lasciate raffreddare prima di versarlo sulle uova, dopo aver eliminato la bacca.

6) **Montate** le uova con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto gonfio, chiaro e spumoso.

7) **Versate** a filo il latte tiepido sul composto di uova, mescolando con una frusta.

8) **Versate** la crema ottenuta nello stampo.

9) **Cuocete** il latte portoghese a bagnomaria, mettendo lo stampo all'interno di un contenitore o teglia dai bordi alti che sia in grado di contenerlo.

10) **Versate** l'acqua bollente fino a metà del bordo e mettete in forno a 150°C per 1 ora.

11) **Fate** la prova cottura con un coltello prima di estrarre il dolce dal forno.

12) **Lasciate** raffreddare lo stampo nel bagnomaria poi ponetelo in frigorifero coperto con la pellicola trasparente, per almeno 3 ore, o ancora meglio per una notte intera.

13) **Passate** una lama affilata intorno ai bordi e sformate il dolce su un piatto da portata per dessert.

Fa parte delle ricette della tradizione italiana ed è stato inserito nel libro *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene* di Pellegrino Artusi del 1891

PROVA DEL COLTELLO
Come nel caso della prova stecchino che avviene per le torte, bisogna infilare un coltello nel dolce. Se uscirà pulito vuol dire che è cotto, mentre se ne esce avvolto di crema, bisognerà continuare la cottura

Mettetevi alla prova con questi due dolci al cucchiaio che, come il latte portoghese, appartengono alla tradizione

ingredienti per 8 persone

latte **500 ml**
amaretti **60 g**
uova **4**
zucchero semolato **160 g**
cacao amaro **50 g**
liquore all'amaretto **1 cucchiaio**

Preparate il caramello mettendo 100 g di zucchero semolato in un pentolino con due cucchiai di acqua. Attendete fino a quando inizia a caramellarsi e prende un color nocciola dorato. Distribuitelo sul fondo e sui bordi dello stampo.

Per preparare il composto al cacao, scaldate sul fuoco basso il latte in un pentolino.

Montate le uova in una ciotola con 60 g di zucchero e il liquore all'amaretto, fino a ottenere un composto leggero e spumoso.

Tritate gli amaretti e uniteli al composto, poi aggiungete il cacao amaro setacciato e mescolate.

Versate il latte caldo a filo e mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti.

la variante:
bonèt in vasocottura

Dopo aver preparato il composto al cacao versatelo nei vasetti di vetro riempendo ¾ di ogni vasetto e poneteli all'interno di una pentola colma di acqua.
Accendete il fuoco e fate sobbollire per 40 minuti o fino a quando il budino inizia a staccarsi dalle pareti.
Estraete i vasetti dalla pentola e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente.
Fateli riposare in frigorifero e poi decorateli con il caramello e gli amaretti.

Versate il composto nello stampo con il caramello e fate cuocere il budino a bagnomaria nel forno già caldo a 150°C per 1 ora.

Fate raffreddare il dolce in frigorifero, poi sfornatelo e decoratelo con gli amaretti interi e sbriciolati prima di servirlo.

DOLCE AL CUCCHIAIO TIPICO DELLA TRADIZIONE PIEMONTESE
Probabilmente mutua il suo nome dal termine "bonet" che indica un cappello o berretto tondeggiante, la cui forma ricorda quella dello stampo a tronco di cono basso in cui viene cotto il budino. Il dolce avrebbe quindi preso il nome dallo stampo.

GELATINA IN FOGLI O IN POLVERE?
In commercio si trovano diverse tipologie di gelatina alimentare: la più conosciuta è quella in fogli, ma c'è anche quella in polvere e l'agar agar, gelatina vegetale (vedi box a p.89). La gelatina in polvere presenta molti vantaggi: è facile da impiegare in una preparazione, basta seguire le indicazioni riportate sulla confezione, ed è più semplice da pesare rispetto a quella in fogli

panna fresca liquida **850 ml**
zucchero semolato **300 g**
gelatina **12 g**
acqua **2 cucchiai**
gelatina in fogli **10 g**
vaniglia **1 bacca**
scorza di limone **1**

Preparate il caramello facendo sciogliere 200 g di zucchero semolato con 2 cucchiai di acqua.

Quando avrà raggiunto un colorito brunito chiaro, spegnete e togliete dal fuoco.

Mettete a bagno la gelatina in una ciotola con l'acqua fredda.

Fate scaldare in un pentolino la panna liquida e aromatizzatela con la bacca di vaniglia e i suoi semi: incidete la bacca, estraete i semi e metteteli, insieme alla bacca intera, in un pentolino con la panna e la scorza di limone.

Una volta calda, prima che arrivi a ebollizione, spegnete il fuoco, estraete la bacca e aggiungete 100 g di zucchero semolato, mescolate e fate raffreddare.

Aggiungete la gelatina strizzata al composto e fatela sciogliere a fuoco lento.

Mettete il caramello negli stampini per dolci e versatevi dentro la crema ottenuta.

Lasciate raffreddare tra le 4 e le 6 ore in frigorifero.

Prima di servire, capovolgete la panna cotta su un piattino da portata per dessert. Per estrarlo, scaldate leggermente il pirottino, magari passandolo sotto l'acqua calda.

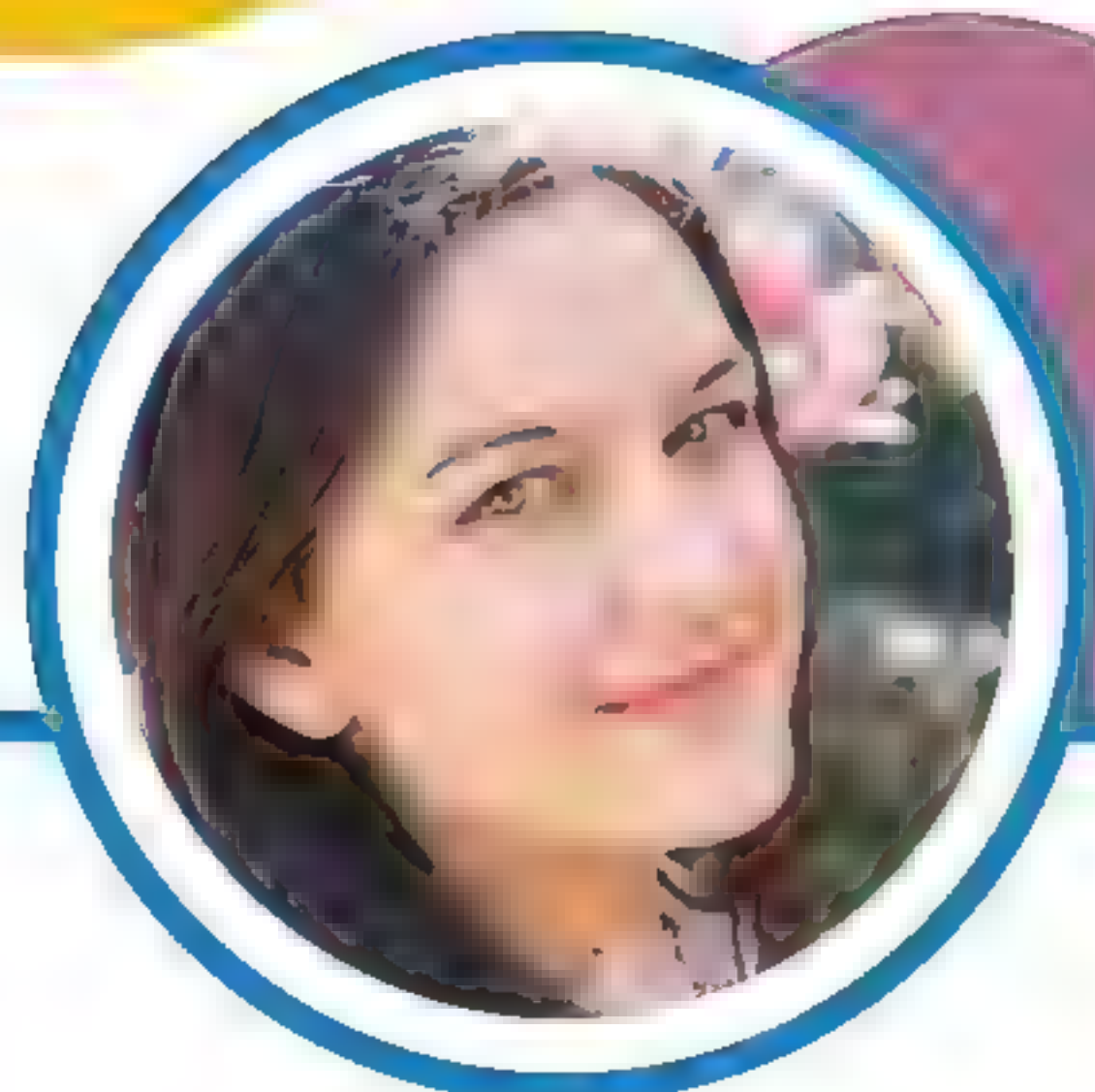
TUTTO SULL' AGAR AGAR

La gelatina alimentare animale può essere sostituita con dei prodotti vegetali come per esempio l'Agar Agar. Si tratta di un gelificante insapore ottenuto dalla lavorazione di alghe rosse. Si può trovare in vendita in fili, a fiocchi oppure, in polvere. Un cucchiaino di Agar Agar corrisponde a circa otto fogli di colla di pesce. Per un litro di liquido vi serviranno circa 4-5 grammi di prodotto in polvere

la variante: panna cotta senza colla di pesce con albumi

ingredienti

panna liquida **600 ml**
albumi **130 g**
bacca di vaniglia **1**
latte intero **250 ml**
zucchero semolato **110 g**

Versate il latte intero e la panna liquida in un pentolino, unite i semi della bacca di vaniglia e il baccello stesso, lo zucchero semolato e portate i liquidi a sfiorare il bollore, mescolando.
Spegnete il fuoco e lasciate in infusione fino a quando si sarà raffreddato completamente.
Eliminate il baccello e mettete gli albumi all'interno, mescolando energicamente con una frusta per amalgamare il tutto. Versate il composto ottenuto dentro agli stampini e cuocete a bagnomaria a 160°C per 60 minuti.
Sfornate gli stampini di panna cotta e lasciateli raffreddare nell'acqua, trasferiteli in frigorifero e lasciateli raffreddare per almeno 2 ore.
Sformate la panna cotta dagli stampini e servite con il caramello.

di Carina Sprinci
@andaratuttoinpanza

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

FAVOLE A MERENDA

**DALLA CASETTA AI DELIZIOSI CAKE POPS:
IDEE COLORATE DA PREPARARE CON I PIÙ PICCOLI**

LA CASETTA DI MARZAPANE

ingredienti per una casetta di circa 25 cm
farina 00 **350 g** - zucchero di canna **150 g** - burro **125 g** - miele **75 g** - uovo **1** - sale **4 g** - bicarbonato **½ cucchiaino** - cannella in polvere **2 cucchiaini** - zenzero in polvere **2 cucchiaini** - noce moscata **½ cucchiaino**
Per decorare: zucchero a velo vanigliato **300 g** - albume **50 g** - succo di limone **1 cucchiaino** - confetti colorati - gocce di cioccolato a forma di cuore

Unite tutti gli ingredienti - tranne quelli per la decorazione - e impastateli fino a ottenere un composto omogeneo lavorandoli con la planetaria o a mano. Formate un panetto regolare, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo a riposare per almeno 3 ore.
Preparate un modello di carta della casetta, realizzando due sagome per le facciate, due per il tetto e due per le pareti laterali.
Stendete la pasta con il mattarello. Appoggiate le sagome di carta sulla pasta stesa e ritagliate due rettangoli per le due facciate, due rettangoli per il tetto e due rettangoli per le due pareti laterali.
Trasferite le sagome ritagliate su una teglia rivestita di carta forno. Ricavate le finestre e la porta, ritagliando la pasta da una delle due facciate. Cuocete in forno statico a 180°C per circa 10-12 minuti. Sfornate e lasciare raffreddare lasciando la pasta sulla teglia.
Per la decorazione versate in una ciotola lo zucchero, l'albume e succo di limone. Montate per qualche minuto con le fruste elettriche fino a ottenere un composto denso e bianchissimo, e trasferite la ghiaccia ottenuta in una *sac à poche*.
Decorate tutte le parti della casetta con la ghiaccia e i confetti colorati, lasciate asciugare e, quando saranno asciutte, utilizzate la ghiaccia per incollare la casetta su un vassoio da portata.
Distribuite un filo di ghiaccia sui bordi delle pareti e lasciatele solidificare per 15 minuti usando dei bicchieri per sostenerle. Quando anche il tetto sarà asciutto e ben saldo, con la ghiaccia rimasta decorate gli spigoli della casa e i bordi del tetto.

LE MISURE DELLA CASETTA

Il **lato** deve essere **largo 16 cm e alto 10,5 cm**, il **tetto** largo **18 cm** e alto **12 cm**, la **facciata** e il **retro** della casetta larghe **14 cm** e alte **18 cm**, con la punta a triangolo. Per il perimetro potrete utilizzare bastoncini di zucchero e per il tetto bastoncini di cioccolato.

CAKE POPS

ingredienti per 20 pezzi
uovo **1** - zucchero **80 g** - olio di mais **2 cucchiai** - farina 00 **150 g** - lievito istantaneo **1 cucchiaino** - latte **150 ml** - limone **½** (solo la scorza)
Per decorare: glassa già pronta in busta del colore preferito o di più colori - codette arcobaleno - miglio soffiato (facoltativo) - mini meringhe bianche (facoltative)

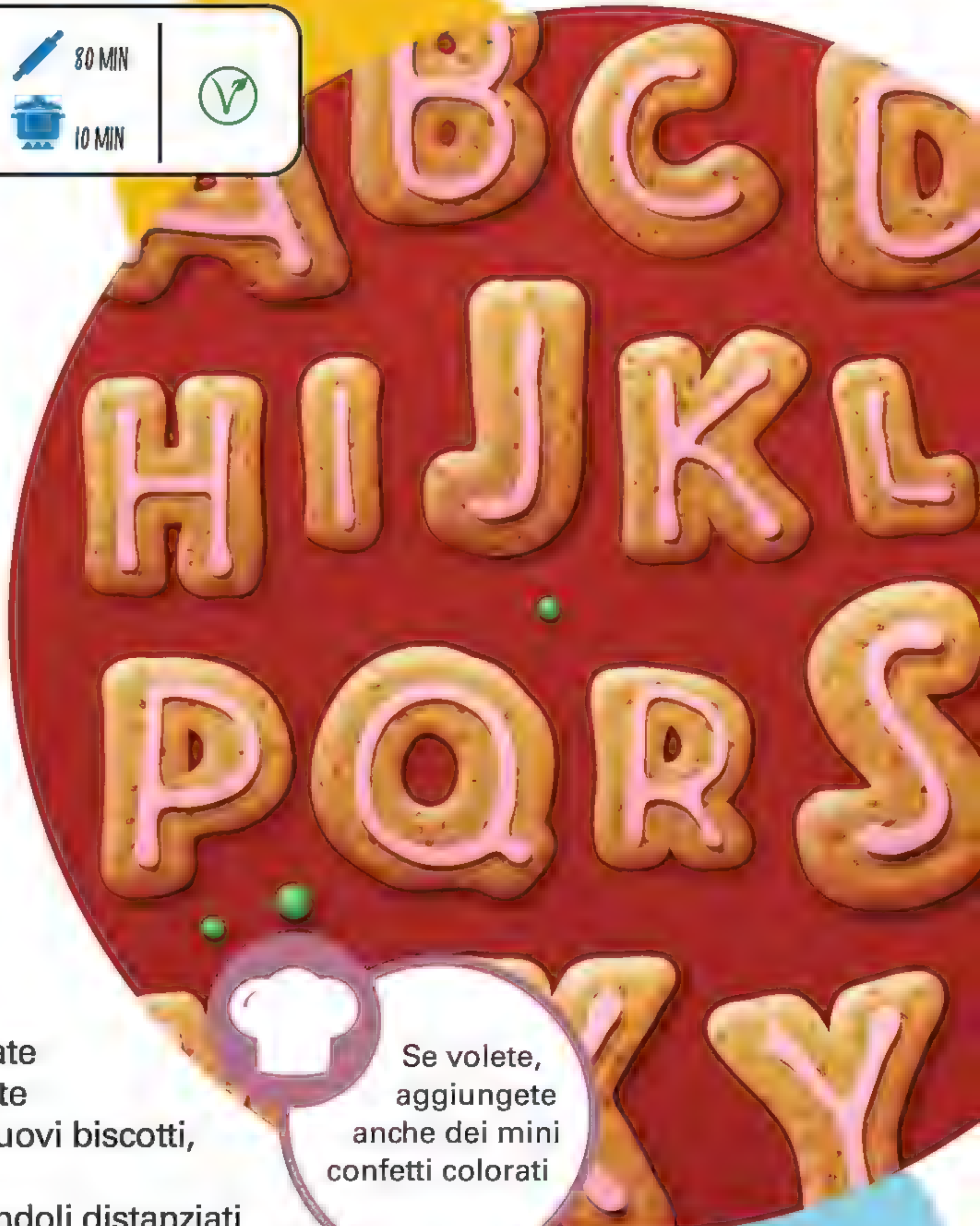
Montate l'uovo e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro. Aggiungete l'olio, il latte e infine, poco per volta, la farina con il lievito setacciati. Mescolate bene fino a ottenere un composto fluido e senza grumi. Aggiungete la scorza di mezzo limone.
Spennellate d'olio la metà inferiore di uno stampo da *cake pops* e riempitela con il composto.
Distribuite il resto dell'impasto con l'aiuto di una *sac à poche* e coprite con la metà superiore dello stampo. Fate cuocere i *cake pops* in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.
Preparate la glassa seguendo istruzioni sulla confezione, immmergetevi i *cake pops*, estraeteli e decorateli con codette arcobaleno (oppure miglio soffiato e mini meringhe, se preferite). Lasciate asciugare e servite.

la variante: cake pops al cioccolato

Per i *cake pops* al cioccolato, aggiungete al composto **35 g** di cacao amaro, sostituite la scorza di limone con quella di arancia e scegliete la glassa al cioccolato o al cioccolato bianco.

LETTERE ALFABETO GINGER

ingredienti per 30 biscotti
farina 00 **300 g** - zucchero di canna **75 g** - zucchero semolato **50 g** - burro freddo **100 g** - miele **75 g** - sale - bicarbonato **½ cucchiaino** - cannella in polvere **1 cucchiaino** - zenzero in polvere **2 g** - noce moscata **2 g** - chiodi di garofano **1 g**
Per decorare: zucchero a velo vanigliato **150 g** - succo di limone **1 cucchiaino** - colori alimentari vegetali in polvere

Unite tutti gli ingredienti - tranne quelle per la decorazione - e impastateli fino a ottenere un composto omogeneo, utilizzando la planetaria o lavorandoli in una ciotola capiente. Formate un panetto rettangolare e sottile, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare nel frigo per almeno 1 ora.
Per creare la glassa colorata, montate con le fruste elettriche per qualche minuto lo zucchero vanigliato e il succo di limone fino a ottenere un composto liscio, e aggiungete il colore alimentare vegetale a piacere per creare la glassa colorata.
Mettete la glassa da parte, coprendola con un foglio di pellicola per non farla seccare.
Stendete la pasta su un piano infarinato con un mattarello e ricavate i biscotti ritagliando la pasta secondo le forme desiderate. Impastate nuovamente la pasta avanzata dal ritaglio, stendetela e ritagliate nuovi biscotti, e procedete così fino a esaurire l'impasto.
Trasferite i biscotti su una teglia rivestita con carta forno, mantenendoli distanziati tra di loro. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 10/12 minuti circa, e lasciate raffreddare bene prima di decorare con la glassa.

Se volete, aggiungete anche dei mini confetti colorati

speciale senza glutine e senza lattosio

Pasta di Venezia

La tradizione incontra l'innovazione con questa pasta di alta qualità, adatta agli intolleranti al glutine e al lattosio. Perfetta anche per un'occasione speciale

Ravioli alla zucca

con pesto di rucola e amaretti

Pasta di Venezia
Ravioli alla Zucca

ingredienti per 2 persone

ravioli alla zucca Pasta di Venezia **1 confezione da 250 g** - zucca **1** (da circa **500 g**) - formaggio Grana Padano grattugiato **20 g** - olio E.V.O. **5 cucchiai** - cipolla bianca **1 spicchio** (facoltativo) - pinoli **15 g** - rucola **1 mazzetto** - amaretti **20 g** - sale e pepe

Tagliate la parte superiore di una piccola zucca in modo da ricavarne un coperchio. Pulite bene con un cucchiaio l'interno e mettetela da parte.
Tagliate la polpa della zucca e fatela lessare in un pentolino con un bicchiere di acqua, eventualmente uno spicchio di cipolla e un pizzico di sale. Ultimata la cottura, frullate tutto aggiungendo poco alla volta 2 cucchiai di olio. Mettete da parte.
Frullate in un mixer la rucola, 3 cucchiai di olio, il formaggio Grana, i pinoli, un goccio di acqua, il sale e il pepe.
Cucinate i ravioli. Scolateli quando saranno al dente conservando l'acqua di cottura. Unite i ravioli in una padella con la vellutata e saltateli delicatamente a fuoco basso. Intanto versate l'acqua di cottura nella zucca per scaldare bene l'interno e chiudete con il suo coperchio.
Togliete l'acqua e versate all'interno della zucca i ravioli con la vellutata.
Portate in tavola la zucca, il pesto di rucola e gli amaretti sbriciolati sistemati in due ciotole.
Componete al tavolo i piatti, adagiando sul fondo i ravioli con la vellutata e decorando con gocce di pesto e amaretti.

Gli indispensabili

NON SOLO BARBECUE

Weber propone un caminetto mobile di design per creare l'atmosfera giusta e riscaldare i tramonti invernali, con coperchio e base in acciaio smaltato e fermacoperchio per bloccare il vento e deviare il calore.

SBATTE & IMPASTA (E NON SOLO)

Cinque velocità per lo sbattitore Termozeta, con ciotola girevole da 3 litri, due fruste e un pratico anello per sbattere minuziosamente i propri alimenti. Emulsiona, miscela e impasta, grazie a due fruste a spirale.

SUCCO FRESCO OGNI MATTINA

Lo spremiagrumi Termozeta è dotato di una caraffa con coperchio in un vivace arancione. Con un solo gesto è possibile scegliere tra caraffa e bicchiere per la raccolta del succo. Dotato di motore elettrico, ha un funzionamento automatico a pressione.

GREEN DI NOME E DI FATTO

Se siete alla ricerca di un'idea di design colorata per rendere la cucina e la tavola più frizzante e sostenibile, SodaStream ha la soluzione. Si chiama Décor ed è il famoso gasatore Spirit perfetto per chi desidera realizzare in casa bevande frizzanti amiche dell'ambiente.

Multifunzione e intelligenti

I FORNI BEKO

Il display TFT Vega aiuta a cucinare in modo intuitivo: basta scegliere una ricetta dalle 82 che arricchiscono il ricettario e sarà l'elettrodomestico a regolarsi sulla temperatura corretta per la cottura, oltre che sui tempi. Con HOMEWIZ, scaricabile su cellulare, PC, smart TV e tablet, si possono controllare tutte le funzioni e le impostazioni a distanza. E in più il forno Beko propone la funzione PizzaPro TM per mangiare una pizza come quella delle pizzerie.

Salmone CONTROCORRENTE

Buono TUTTO L'ANNO!

Nato da un'idea di Claudio Cerati, imprenditore parmigiano con un grande palato e una vasta conoscenza del mondo enogastronomico, il salmone *Upstream* è buono da mangiare tutto l'anno. È pescato nelle ampie aree marine controllate dei più freddi mari dell'Atlantico, dove i salmoni si muovono in libertà e si alimentano con una dieta bilanciata secondo il Sistema di Controllo Distensivo. In questo modo, i pesci vivono senza provare alcuno stress, sani, magri, sereni. Inoltre, il connubio di libero movimento e dieta programmata assicura miglior sapore e maggiore salubrità. Appena pescato, il salmone viene marinato con sale marino e zucchero, secondo la ricetta esclusiva messa a punto da Claudio Cerati. L'affumicatura, aromatica e delicata, è *made in Parma* ed è eseguita con un mix di legni, principalmente di faggio, raccolti nei boschi dell'Appennino emiliano. Il risultato è un salmone elegante, morbido, dal gusto fresco e omogeneo in ogni parte. Il salmone *Upstream* è una produzione artigianale che adegua i tempi della complessa lavorazione manuale con quelli dell'approvvigionamento. Potete trovarlo nelle migliori gastronomie italiane oppure ordinarlo su **shop.upstreamsalmons.com**

Ingredienti della MIGLIORE QUALITÀ italiani, anche tipici e DOP

Cucina gourmet A CASA PROPRIA

Il cibo gourmet italiano è anche una questione di cuore.

Passione per la cucina, cura e tecnica gastronomica rendono il vero cibo *gourmet* italiano alla portata di tutti, con ricette pronte da gustare, veloci da preparare e incredibilmente buone. Golfera BenFatto dimostra grande cura nella scelta degli ingredienti per le ricette. Le migliori tecnologie a servizio dell'alta cucina, come il sistema di conservazione, il confezionamento in *skin-pack* e la formazione di una campana di vapore durante il riscaldamento in forno.

I nuovi pesti DELLA NONNA

Le Conserve della Nonna, storico brand modenese del Gruppo FINI specializzato in conserve di pomodoro, confetture e condimenti a base vegetale, amplia la propria gamma di pesti mescolando in un'ottica di riscoperta ingredienti del passato e della tradizione. Dal più semplice al più elaborato, l'ampia gamma di pesti è pensata attraverso ricette uniche, distintive e caratterizzate da un alto grado di versatilità.

Un'ottima scelta per chi cerca prodotti fatti con cura, capaci di rievocare i sapori della cucina delle nonne, senza glutine e senza conservanti.

SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO!

Sapori d'oriente IN TAVOLA

Ricco di vitamine e sali minerali, il miso è un condimento prezioso per la nostra alimentazione. Per questo Bauer, dall'ispirazione della cucina giapponese, ha creato il Dado BIO al Miso, in grado di arricchire le pietanze con una nota saporita. Il prodotto vegetale è realizzato senza additivi chimici, senza grassi idrogenati e senza glutammato monosodico aggiunto.

PELATI per ogni preparazione

I Pelati Cirio, con pomodori 100% italiani, racchiudono tutte le migliori caratteristiche del pomodoro: **colore acceso, polpa soda e carnosa, sapore pieno e inconfondibile.** Dalla caratteristica forma allungata, privi di buccia e conservati al naturale nel loro succo, i Pelati Cirio offrono moltissime possibilità di impiego. Si possono gustare con olio e sale; in alternativa si può insaporirli aggiungendo erbe aromatiche, acciughe, pezzetti di cipolla. L'ideale è utilizzarli come condimento per la pizza e nella preparazione di gustosi ragù, salse a base di pesce, eccellenti sughi di pomodoro. Con i Pelati Cirio ogni sugo diventa più denso, corposo, vellutato, e ogni tipo di pasta prende vita e sapore.

Scopri I MUFFIN e gli esercizi sul sito

PRUGNE per rimettersi in forma

Molti cercano di eliminare la sensazione di pesantezza con diete severe e allenamenti sfiancanti, ma il rimedio per ritrovare il fisico perfetto può essere molto semplice con il giusto allenamento e la scelta di ricette salutari. Il consorzio *California Prune Board* ha elaborato con il fitness influencer Davide Campagna un allenamento mirato a scolpire gli addominali e una ricetta salutare come i muffin alle Prugne della California cioccolato e lamponi, da gustare dopo gli esercizi per rimettersi in forma! **Sito: www.californiaprunes.net**

Foto p. 96-97: Ilaria Majorino

Cotto e mangiato TV

Paola Villa

VINCE LA BORSA DI STUDIO

di ALESSIA PERALDO EUSEBIAS

Tessa Gelisio con i giudici sul set a I Barisei.
Da sinistra a destra, **Stefano Ciotti**, **Franco Aliberti**, **Andrea Berton**, **Andrea Mainardi**, **Renato Bosco**.

18 anni, originaria di Zogno, in provincia di Bergamo. È Paola Villa la giovane chef vincitrice della terza borsa di studio di *Cotto e mangiato*. 3000 euro in gettoni d'oro da utilizzare per la sua formazione. «Quando ho sentito il mio nome semplicemente non ci credevo, sono attimi indimenticabili in cui ho provato una grande soddisfazione e una gioia incontrollabile – racconta la prima classificata -. Non ho vissuto questa competizione come tale, l'ho vissuta come una prova personale; consapevole che mi avrebbe dato una grande spinta per continuare su questa strada, mi sono lasciata trasportare passo dopo passo dalle mie emozioni e dai consigli dei giudici, cercando di dare sempre il massimo». Un'edizione "a distanza" che ha visto sfidarsi - prima sui social poi in collegamento - 21 ragazzi delle scuole alberghiere di San Pellegrino Terme, Adria e Salerno.

Oro bergamasco, la ricetta vincente di Paola Villa.

Paola Villa, vincitrice della terza borsa di studio di *Cotto e mangiato*.

«Siamo davvero contentissimi di essere riusciti ad assegnare anche quest'anno, nonostante le tante difficoltà dettate dalla pandemia, la terza borsa di studio firmata *Cotto e mangiato* – commenta la conduttrice Tessa Gelisio – fin dall'inizio di questo programma abbiamo creduto nella formazione e nel futuro dei nostri giovani chef e partecipare al nostro contest è sicuramente per loro un'opportunità».

Andrea Berton, giudice segreto, con il riconoscimento speciale della giuria assegnato a Pierpaolo Tromboni.

«Sono tutti ragazzi che ci hanno messo grande passione e a me hanno regalato ricordi di quando ero giovane e alle prime armi - racconta lo chef stellato Theo Penati, giudice di gara – devo dire che la dinamica della sfida è stata ricca di emozioni».
Ricetta dopo ricetta, i semifinalisti hanno cucinato sotto gli occhi attenti dei giudici, chef stellati come Theo Penati, Chiara Pavan, Stefano Ciotti, Andrea Berton, nei panni del giudice segreto, ma anche volti protagonisti ogni giorno di *Cotto e Mangiato Il menù*, al fianco di Tessa. Da Franco Aliberti a Renato Bosco fino all'immancabile Andrea Mainardi

Gli chef **Stefano Ciotti** (a sinistra) e **Renato Bosco** in un momento di backstage.

Lo chef **Franco Aliberti** mentre raccoglie i voti conclusivi.

in grado di smorzare la tensione con una battuta anche nei momenti più delicati. «Cucinare davanti a una giuria come questa e ai grandi chef non è semplice ma ricordiamo che la borsa di studio di *Cotto e Mangiato* è anche un'occasione più unica che rara di confrontarsi con la telecamera», spiega Andrea.
«Sono entusiasta di questa iniziativa, è stato bellissimo» ha commentato Chiara Pavan, alla sua prima esperienza come giudice di gara. Stesso esordio anche per Renato Bosco, già protagonista delle puntate Brunch: «come prima esperienza è stata emozionante».
«Un'edizione ancora più combattuta delle precedenti – secondo Franco Aliberti che nel suo diario ha raccontato lo svolgimento della gara tra i ragazzi fin dalla prima fase - il livello dei giovani è molto alto sia come preparazione che come cultura quindi significa che a scuola e in cucina hanno studiato».
Il riconoscimento speciale della giuria è andato al secondo classificato, Pierpaolo Tromboni. «Sono tutti ragazzi che ci hanno messo grande passione e a me hanno regalato ricordi di quando ero giovane e alle prime armi - racconta lo chef stellato Theo Penati, giudice di gara – devo dire che la dinamica della sfida è stata ricca di emozioni».

La chef **Chiara Pavan** in collegamento dall'Istituto alberghiero Cipriani di Adria.

Lo chef **Theo Penati** in collegamento dall'Istituto alberghiero di San Pellegrino Terme.

Un'occasione unica per il futuro di questi giovani fatto di passione e sogni da realizzare in cucina. «Il consiglio è di continuare su questa strada perché tutti hanno dimostrato di essere capaci di fare delle cose incredibili» spiega lo chef Stefano Ciotti, ormai un veterano della giuria.
La vincitrice quest'anno utilizzerà la borsa di studio per un corso di cake design. «Il premio è sicuramente un grande riconoscimento, i gettoni d'oro formeranno la mia conoscenza in questo campo – spiega Paola Villa - Il mio sogno nel cassetto è quello di fare della mia passione un lavoro, aprire una mia pasticceria, elegante, precisa e ordinata, in cui si lavora in modo professionale ma soprattutto con passione, un luogo felice in cui stare, una seconda casa, in cui dare sfogo alla fantasia, alla voglia di fare e di migliorare».
Per chi avesse perso questa edizione niente paura, *Cotto e mangiato* Il menu tornerà presto... «Stiamo già lavorando alla quarta edizione della borsa di studio di *Cotto e Mangiato* – conclude Tessa Gelisio - non resta che continuare a seguirci ogni giorno su Italia 1 all'interno del telegiornale Studio Aperto, in attesa della nuova edizione di *Cotto e mangiato* Il menu, come sempre ricca di sorprese».

Cuori, dolci e buonumore. Sono gli ingredienti per sperimentare ai fornelli ogni giorno seguendo i consigli di *Cotto e mangiato*, la rubrica in onda dal lunedì al venerdì su Italia 1, all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto. Tra Carnevale e San Valentino, febbraio è il mese perfetto per applicarsi in cucina. Se non avete ancora pensato alle prelibatezze da preparare per la vostra dolce metà in occasione della festa degli innamorati ecco l'idea che fa per voi: «Quest'anno ho pensato a una ricetta molto romantica: una torta triplo strato di pan di Spagna con cioccolato, crema e un tocco di rosso. Il colore dell'amore», anticipa Tessa Gelisio. Un dolce monoporzione per conquistare la persona amata, da scoprire il 14 febbraio su Italia 1, come le tante ricette proposte dalla conduttrice negli anni passati, ancora consultabili sul sito di Tgcom24 nella sezione *Cotto e mangiato*. E così ecco un menu romantico da rispolverare. Si inizia con un aperitivo fatto di Pizzette dell'amore rigorosamente *homemade* e a forma di cuore, come i Cuori di San Valentino, sfoglie romantiche ripiene di caprino e trota salmonata, protagoniste del nostro 14 febbraio 2019. A seguire un primo perfetto per conquistare il palato della vostra dolce metà, le Linguine panna e limone, un piatto prelibato e originale, proposto da Tessa nel 2015. Per concludere questo menu revival non può mancare un dolce: i Cuori di panna e cioccolato, protagonisti del San Valentino di *Cotto e mangiato* nel 2020. Febbraio è il mese dell'amore ma anche il momento giusto per mettere in pratica i buoni propositi per l'anno nuovo. Proprio per questo motivo stiamo già lavorando alla nuova edizione di *Cotto e Mangiato* Il menu che quest'anno sarà anticipata da quattro puntate *brunch* speciali in onda nei quattro sabati di marzo. La primavera porterà poi tante novità come la quarta edizione della borsa di studio per i giovani chef e uno *spin off* dedicato agli apprendisti chef. Non resta che seguire *Cotto e mangiato* in tv, ogni giorno, per il meglio della cucina a portata di telecomando.

PER SAPERNE DI PIÙ POTETE SEGUIRE TUTTI I GIORNI LE PAGINE DEI NOSTRI SOCIAL UFFICIALI

 cottoemangiato

Da più di 40 anni nei migliori
supermercati d'Italia!
Maximilian I
PRODUCT OF ITALY
Maximilian I
BLANC DE BLANCS
EXTRA DRY
Maximilian I
SPUMANTI DAL 1977